
SANATE Y SANA
"Todo cambio comienza por uno mismo"
DICCIONARIO DE ENFERMEDADES EMOCIONALES
www.sanateysana.com

ÍNDICE

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

ABASIA

Aunque mis músculos y todo mi mecanismo del andar no me causen ningún malestar, sólo puedo andar parcialmente o soy incapaz de ello. Es mi sistema de mando situado en el cerebelo que puede estar afectado, bien por una lesión, un trastorno vascular o un tumor. Esto procede a veces de un gran miedo relacionado con mis pensamientos, que tuvo por efecto el dejarme petrificado in situ. Este miedo o culpabilidad está en conexión con el hecho de progresar en la vida. Sería bueno que encuentre la causa de esta inseguridad o de esta culpabilidad y que desarrolle más confianza en mí. Puedo empezar a visualizarme andando cada vez más fácilmente, al mismo tiempo que amplio mi sentimiento de fe en mí. También tomo consciencia de que la vida me aporta los instrumentos necesarios "a mi progreso".

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ABDOMEN (ver: VIENTRE)

ABORTO, ESPONTÁNEO

✍ El aborto es la expulsión del feto antes de que finalice el sexto mes, es decir, antes de que el niño esté en condiciones de sobrevivir y desarrollarse. Después de este límite no se considera aborto, sino parto prematuro. El aborto se puede presentar en diferentes formas:

- El aborto espontaneo, que es una especie de parto, sucede por sí solo y culmina con la expulsión del feto, con frecuencia muerto, y de la placenta. Es lo que se conoce como PARTO FALSO.
- El aborto provocado voluntariamente. Cuando se realiza en una institución hospitalaria antes del segundo mes de embarazo, la frecuencia de las complicaciones es mínima en comparación con las consecuencias resultantes de los abortos clandestinos.
- El aborto terapéutico provocado se lleva a cabo en condiciones de atención médica en una mujer embarazada cuyo estado de salud impide, a riesgo de accidentes graves, llevar a término la gestación.

La mayor parte del tiempo, el aborto espontaneo o parto falso es ocasionado por una elección inconsciente entre la madre y el alma del bebé que alberga, ya sea que ésta haya cambiado de idea o que la madre no se sienta preparada para tener un hijo en ese momento. Durante el tiempo que una madre lleva a un bebé dentro de sí, existe una comunicación entre los dos, de alma a alma. También es posible que esta misma alma regrese a esta madre cuando vuelva a estar embarazada. Es sólo un partido aplazado.
Cuando la madre decide voluntariamente practicarse un aborto es porque experimenta muchos temores. Si sobrevienen complicaciones durante el aborto se sentirá muy culpable. Es importante que esta madre le explique al alma de ese feto los temores que siente, y que se conceda el derecho de tener límites. De lo contrario, su sentimiento de culpa puede ocasionarles otras muchas complicaciones si no vuelve a quedarse embarazada y se dedica a pensar en ese pequeño ser al que se negó a llevar a término.
Después de un aborto terapéutico provocado, la madre siente lo mismo que después sola y prefiere que la decisión provenga del personal médico. Quizá se sentiría demasiado culpable si no fuera así.
Un aborto o un parto falso suele coincidir con un proyecto que abortó, es decir, que no tuvo éxito, que fracasó. Esta mujer no puede o no quiere llevar a término su creación.

He podido observar varias veces a mujeres jóvenes que, después de haberse provocado un aborto, presentaban constantemente problemas en los órganos genitales. Se sentían muy culpables por haber interrumpido la vida de alguien y debían castigarse. Algunas siguen llevando un bebé psicológico, es decir, tienen el vientre inflamado como si estuvieran embarazadas. Otras incluso se crean un fibroma en el útero, señal de que todavía no aceptan la elección que hicieron. Si estás entre aquéllas que han sufrido un aborto, es importante que pienses que, en ese momento, considerar la idea de tener un hijo estaba más allá de tus límites.
En cambio, si estás considerando la idea de abortar, te recomiendo que reflexiones seriamente sobre ello. En mi opinión, cuando una mujer queda embarazada es porque eso forma parte de una experiencia que tiene que vivir, y si no deja que sus temores la invadan y se pone en manos de la Divinidad, todo se arreglará

del mejor modo. Muchas personas creen haber llegado a su límite cuando en realidad tienen mucha más fuerza de la que creían.
También es importante que no te dejes influir por nadie. Dedica tiempo a comunicarte con el alma de ese pequeño ser que llevas en ti y toma tu propia decisión. Si te decides abortar, debes saber que el rechazo que haces sentir a ese ser volverá un día a ti, según la intención que te motivó. Si estás en paz contigo misma te será fácil aceptar las consecuencias de ti decisión.
En lugar de ver el mal que pueda haber en una acción determinada, la persona sensata admite que todos sus actos y decisiones tienen consecuencias. Entonces, aceptarás mental y emocionalmente que, un día u otro, deberás vivir a tu vez una forma de rechazo. Además, concédete el derecho de no tener éxito en todo lo que emprendas, y de llegar hasta el final de las cosas. Reconoce tus límites en todo.

El **aborto espontáneo es** un paro del embarazo antes del día 180 (6,5 meses aproximadamente) de gestación. En general, se hablará de **aborto** en el caso de interrupción voluntaria del embarazo (I.V.E.) Cuando el **aborto** es espontáneo, es decir cuando se trata de la pérdida no provocada del feto, se hablará entonces de **aborto espontáneo**. Cuando tengo un **aborto espontáneo**, me pregunto para saber quién deseaba un hijo, yo o mi cónyuge. Inconscientemente, tengo miedo que el niño a nacer cambie mi vida de pareja, mi trabajo, mis costumbres. Temo no poseer las cualidades necesarias para ser una buena madre y esto puede remontar a momentos vividos en mi propia infancia. Puede también que el alma que debía encarnarse haya cambiado de idea. Entonces debo quedarme abierta al nivel corazón y poner en marcha las energías necesarias para resolver esta situación "inmadura"; sino, los embarazos futuros corre el riesgo de ser complejos e incompletos. Amor, responsabilidad y respeto mutuo de los cónyuges (si se da el caso) son los sentimientos esenciales que deben manifestarse si quiero que mi hijo llegue a término.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ABSCESO O EMPIEMA (en general).

✍ Un absceso es una acumulación de pus en un lugar determinado. En el absceso caliente, la acumulación purulenta aumenta con rapidez, acompañada de los cuatro signos de la inflamación: tumor, enrojecimiento, calor y dolor. El absceso frío se caracteriza por la acumulación de líquido que se forma lentamente sin que aparezcan signos de inflamación.

👎 Un absceso es una señal de ira reprimida durante mucho tiempo, la cual genera sentimientos de desesperación, de impotencia y de fracaso. La tristeza y la ira hacen que se pierda la alegría de vivir. Este malestar resulta tan doloroso como el sentimiento de culpabilidad que se experimenta a causa de dicha ira. Para averiguar en qué área de la vida se ubica esta ira, deberás ver el lugar donde se encuentra el absceso. Por ejemplo, si está en una pierna, la ira la vives con respecto a la dirección que sigue tu vida o tu porvenir, o bien en relación a un lugar al cual tienes proyectado ir.

👍 Si no haces limpieza de tus pensamientos, la suciedad y la infección se instalan en ellos como en cualquier otro lugar. Es un buen momento para asearlos. Es posible que tengas pensamientos malsanos hacia ti mismo o hacia otra persona. Cuando te enojas, ¿sientes deseos de perjudicar a alguien? ¿O los has reprimido hasta tal punto que ya no puedes contenerlos? Quizás haya también un sentimiento de vergüenza relacionado con un temor oculto en ti.

Un **absceso** es un tipo de infección caracterizada por la formación y la acumulación de pus a cuesta de tejidos normalmente constituidos. Suele producir un saliente (un bulto) y lo encuentro solamente sobre el tejido corporal o sobre un órgano. El **absceso** indica que manifiesto una respuesta a la **cólera** o a una herida emocional, a un sentimiento de **irritación**, de **confrontación**, de **venganza**, de **incapacidad** o de **fracaso** (el pus está conectado con los fluidos de mi cuerpo y a mis emociones). Frecuentemente, es un exceso de irritación o de disgusto que no consigo expresar con relación a mí, a una persona o una situación. Pensamientos malsanos, que pueden ir hasta la venganza y que "fermentan", producirán infección y pus. Esta frustración contenida puede presentarse para **finalizar** con una situación, es decir **reventar el absceso**. Puede producir en mí una revolución mental (igual como un hinchazón) causando el vacío y el agotamiento. Este tipo de infección (**absceso**) es únicamente una manifestación (o una creación) de lo mental, de mis pensamientos. Ya es tiempo que pase a otra cosa, que cambie de actitud si quiero mejorar mi suerte… y mi cuerpo, antes de que se manifieste una infección más generalizada. Además, el **absceso** corresponde a un **pesar** profundo, incluso a una **desesperanza interior** que causarán un sentimiento profundo de impotencia o de fracaso. Pueden seguir el vacío y el agotamiento. Se manifiesta en el origen de la pena, es decir que la emoción vivida está asociada a la función y a la parte del cuerpo en donde se manifiesta el **absceso**. Por ejemplo, si se sitúa en mi **pierna**, está conectado con las resistencias y los

conflictos, lo cual me indica que debo orientar mi vida en ciertas direcciones. Si se sitúa al nivel de mis ojos, se trata de una dificultad en ver quien soy, lo que soy, a donde voy y lo que adviene para mí. Al nivel de los pies, tengo dificultades, planteamientos o miedos conectados con el porvenir o con su concepción. En mis orejas, es algo que oigo. En mis caderas, tengo dificultad en lanzarme en la vida, etc. Todo esto está conectado con la destreza en aguantarme de pie, a expresar mi independencia y mi libertad. Acepto al nivel del corazón dejar finalizar mis miedos, mis inseguridades, mis temores y mi absceso finalizará también él. El **absceso superficial** que está accesible a la vista y al tacto corresponde a una rabia referente a situaciones de mi vida que pueden estar "fácilmente identificables". Posee también una correspondencia con la parte del cuerpo afectada tal como el cuello, la espalda, los dedos, etc. El **absceso profundo** puede encontrarse en el interior de mi cuerpo y corresponde a una **decepción** con relación a sentimientos más profundos de mí ser. Según su posición, un **absceso** puede tener consecuencias graves. Por ejemplo, si se sitúa en el nivel del cerebro, está conectado con mi individualidad y la idea que me hago de mí – mismo; en el nivel de los pulmones, está conectado a la vida; en el nivel de los riñones, con los miedos; en el nivel del hígado, con la crítica. Puedo encontrar por qué esta **cólera puntual** llega en mi vida yendo a ver el significado correspondiente a la parte relacionada. Así puedo poner más amor y comprensión con relación a la situación que me llevó a vivir este enfado. **El absceso como un botón de camisa** designa uno o varios abscesos superficiales que están conectados con otro **absceso** profundo o a tejidos más profundos. Es pues invisible a ojo desnudo. Así, mi cuerpo me dice que mi **cólera** ahora está afectando mi vida exterior e interior. Es como si "dicha **irritación** me perforase el cuerpo" y me expresara la necesidad apremiante de curar estas heridas mediante el amor. **El absceso caliente** suele conllevar una reacción inflamatoria y puede formarse rápidamente. El hecho que frecuentemente el **absceso** esté rodeado de una membrana indica perfectamente que esto procede de un pensamiento no benéfico que provoca ira. **El absceso frío** no presenta reacción inflamatoria y su progresión más bien es lenta. Puede deberse a hongos o al bacilo de Koch. Este tipo de absceso indica que mi cólera se manifiesta bajo forma de decepción o de resignación frente a una situación. Acepto los nuevos pensamientos de amor y me mantengo abierto, a nivel corazón, a mi entorno, en vez de fijar mi atención sobre mis antiguas heridas, en mi pasado o en ciertas formas de venganza. Tomando consciencia de este proceso de aceptación, el absceso entonces está listo para desaparecer para siempre.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ABURRIMIENTO (ver también: DEPRESIÓN, MELANCOLÍA)

Tan pronto como digo **me aburro** (me hago burro), es que no uso mi fuerza o mi potencial. ¿Por qué siempre necesito la compañía de los demás como estímulo? El **aburrimiento** es melancolía, y a largo término, puede llevarme a la **depresión nerviosa si no reacciono**. La melancolía está vinculada a una carencia, a un vacío que siento en mi vida. Tomo consciencia de este estado. Debo dejarme guiar por mi yo superior ya que todos los recursos están en mí. Acepto estar a la escucha de mi voz interior. La meditación y tratamientos energéticos pueden ayudarme. Me pertenece dirigir mi vida porque soy entero y autónomo en mi universo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ACCIDENTE

✍ Un accidente es un suceso no previsto, por lo que es frecuente que se considere producto del azar. Con mucha frecuencia se oye decir que el azar no existe. Lo importante de un accidente es observar qué parte del cuerpo resulta herida, así como la gravedad de la lesión. Si el accidente produce una fractura, consulta dicha palabra, además de la presente.

El accidente se produce para que la persona se dé cuenta de que se siente culpable, que se acusa de algo en el nivel del YO SOY. Por ejemplo, una madre está realizando sus quehaceres y su hijo la llama desde otra habitación de la casa. Ella finge no haber oído porque le parece que puede esperar y, al seguir haciendo sus labores, se cae y se lastima una pierna. Si se hiciera la pregunta: *"¿En qué estaba pensando?"*, se daría cuenta de que se estaba sintiendo como una *madre sin corazón*. Por ello se lastimó la parte del cuerpo que contribuyó a que fuera una madre así. Tener un accidente es una de las formas que los seres humanos utilizan para neutralizar su culpabilidad. Creen que así pagan su culpa. Desafortunadamente, todo esto sucede de un modo inconsciente.
Cuando los efectos de un accidente son lo bastante graves para impedir que la persona trabaje o haga alguna cosa en especial, estamos ante una forma inconsciente de concedernos un descanso. Esta persona se sentiría demasiado culpable si decidiera conscientemente darse un respiro.

 Debes revisar tu percepción mental de la culpabilidad. De acuerdo con nuestro sistema legal, una persona es declarada culpable cuando se comprueba, sin lugar a dudas, que quiso hacer daño intencionalmente. Te sugiero que te preguntes, cada vez que te acuses, si de veras tuviste la intención de causar daño. Si no fue así, deja de acusarte, pues no hay razón para el castigo.
En el ejemplo antes citado, ¿crees que la madre quería hacerle daño a su hijo? Por otro lado, cuando una persona es culpable, la ley de causa y efecto se ocupa de ella, porque todo nos regresa según nuestra intención. Una persona prudente y responsable se reconoce culpable cuando es el caso, pide perdón a la persona perjudicada y acepta la idea de que un día aquello le será devuelto. Al ser consciente, lo vivirá de una forma armoniosa, en la aceptación, y sabrá que todo está en orden, de acuerdo con la justicia divina.
Si tu accidente fue provocado de manera inconsciente para poder descansar, es importante que te des cuenta de que podías haberte permitido ese descanso sin causarte daño, utilizando un medio mucho más sencillo: plantear abiertamente tus necesidades.
Si tu accidente es importante y te produce un gran dolor, como en el caso de una FRACTURA, ello indica que tienes pensamientos de violencia hacia alguien; poco importa que seas consciente de ellos o no. Como no te puedes permitir este tipo de actitud y esta violencia ya no puede ser contenida, se vuelve contra ti. Debes liberarte y expresar lo que sientes hacia la persona involucrada, sin olvidar perdonarte por estos pensamientos.

El **accidente** suele ser sinónimo de **culpabilidad**. Está conectado con mis **culpabilidades**, con mi modo de pensar y con mi funcionamiento en la sociedad. También denota cierta **reacción hacía la autoridad**, incluso varios aspectos de la violencia. Puede suceder que tenga dificultad en afirmarme frente a esta autoridad, a hablar de mis necesidades, mis puntos de vista, etc. Entonces "**me hago violencia**" a mí – mismo. El accidente indica una necesidad directa e inmediata de pasar a la acción. La necesidad inconsciente de cambio es tan grande que el pensamiento usa de una situación extrema, incluso dramática para que tome consciencia que debo probablemente cambiar la dirección que actualmente estoy tomando. **Es una forma de auto – castigo consciente o inconsciente**. La parte del cuerpo herida durante el **accidente** habitualmente ya está enferma o debilitada, bien por una enfermedad, una dolencia, un corte, una quemadura o cualquier predisposición a los accidentes. El **accidente** me permite observar esta debilidad haciéndola subir a la superficie. El **accidente** también es mi incapacidad a verme y a aceptarme tal como soy. **Ya que soy responsable al 100% de mis actos y de mi vida entera, puedo explicarme más por qué <u>me he atraído tal forma de accidente</u>**. ¿Atraído, dice Ud.? Sí, porque todo esto viene de mis pensamientos más profundos, de mis "patrones" (esquema de pensamiento que hace que se repitan acontecimientos en mi vida) o esquemas de pensamiento de infancia. Es muy posible que me atraiga castigos <u>si, hoy, tengo la sensación</u> de hacer algo y de **no estar correcto**. Exactamente como en mi infancia; me castigaban cuando **no estaba correcto**. Está esto grabado en mi mental y es tiempo de cambiar mi actitud. El lado "moral" del ser humano lo lleva a castigarse si se siente culpable, de aquí el dolor, las aflicciones y los **accidentes**. Es capital saber que puedo sentirme culpable en una situación cualquiera **si y sólo** sé que hago daño a otra persona. **<u>En todas las demás situaciones, soy responsable pero no culpable</u>**. Debo recordarme que soy mi propia autoridad (en el sentido de individuo). Necesito tomar mi lugar en el universo. Debo cesar de hacerme violencia. Como ya lo escribí anteriormente, el **accidente** está vinculado a la **culpabilidad** y ésta, al **miedo** con relación a una situación. El miedo a no estar correcto se percibe frecuentemente bajo el aspecto de la culpabilidad en vez del de la responsabilidad. Frecuentemente el **accidente** me obliga a cesar o frenar mis actividades. Sigue algún período de planteamiento. Manteniéndome abierto y objetivo con relación a mí – mismo, descubriré rápidamente la o las razones de dicho **accidente**. ¿Perdí el control de la situación? ¿Es para mí el momento de cambiar de orientación? ¿Tengo dificultad en escuchar los signos interiores o mi intuición, de tal modo que me atraigo un signo **radical** en el plano físico? ¿Observé cómo se produjo el **accidente**? ¿Cuál era mi estado antes y después? Es muy importante volver a ver las condiciones que rodean el accidente; analizo las palabras usadas y tomo consciencia que ponen en evidencia lo que vivo en el momento del **accidente**. Observo todos los signos y símbolos de esta situación (**accidente**) y escucho mi voz interior para encontrar una solución que me evitará probablemente empeorar todo esto. La **predisposición a los accidentes** es un estado que se produce durante una relación conflictual con la realidad, la incapacidad de estar plenamente presente y consciente del universo tal y como se presenta a mí. Es como si quisiera estar en otro lugar. Estoy desconectado de lo que sucede alrededor mío, quizás porque encuentro mi realidad inaceptable o difícil de vivir. Necesito estar mejor **conectado** sobre mí – mismo para descubrir mi seguridad y mi confianza interiores.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ACCIDENTE CEREBRO – VASCULAR (A.C.V.) (ver: CEREBRO – ACCIDENTE CEREBRO – VASCULAR [A.C.V.])

ACIDOSIS (ver también: GOTA, REUMA).

El ácido suele conectarse con lo que roe el metal y con lo que es amargo ("acidez psíquica"). Así, la **acidosis** indica que **rehusé asimilar** una situación que se acumula ahora en un nivel inconsciente, conllevando en el plano corporal un gran porcentaje de acidez en la sangre o en el líquido en el cual bañan las células. **Asimilar** significa resolver, tratar, arreglar cualquier problema, situación, o conflicto que me molesta, que rechazo, ¡que **envenena** mi existencia! Por ejemplo, puedo preguntarme cuál es la situación (frecuentemente de naturaleza emocional) que me roe interiormente y que me vuelve tan **amargo frente a la vida**. Es posible que viva ahora en una situación que hace aflorar en mí insatisfacción referente a las relaciones que tenía con **mi madre**. Incluso puedo vivir una insatisfacción similar con mis hijos, amigos o empleados para los cuales me siento "como una madre". La acidosis metabólica que se refiere a mi cuerpo en general reflejará mi lado amargo hacía la vida en general. **La acidosis respiratoria o acidosis gaseosa** proviene del hecho que no elimino suficientemente el gas carbónico durante mi respiración. Así mi lado amargo en la vida más bien tiene relación con mis relaciones y la gente que me rodea. En el caso de la **acidosis láctica**, hallamos una cantidad excesiva de ácido láctico en la sangre. Ya que la sangre transporta normalmente la alegría, resulta que el lado amargo en la vida y todo lo que sucede en ella me afectan enormemente. Por esto, puedo encontrar este estado si soy diabético (lo cual corresponde a tristeza profunda), si vivo insuficiencia renal (que corresponde a grandes miedos frente a la vida), si tengo leucemia, una forma de cáncer de la sangre (que corresponde al hecho que siempre tengo la sensación de tener que luchar en la vida). En el caso extremo, el **reuma** es la consecuencia directa y a veces inevitable de un exceso de acidez que es la **acidosis**. Acepto ver y tratar al nivel del corazón las situaciones de mi vida, incluso si me irritan y me molestan. Poniendo la atención sobre un proceso consciente de apertura y aceptación, puedo evitar soportar físicamente esta enfermedad dolorosa (¡tanto como su tratamiento!). Resuelvo las situaciones para vivir más la alegría, la liberación y la paz interior.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ACNÉ (ver: PIEL – ACNÉ).

ACROMEGALIA (ver: HUESO – ACROMEGALIA)

ACROQUERATOSIS (ver: PIEL – ACROQUERATOSIS)

ACUFENO (ver: OREJAS – ACUFENO)

ADDISON (enfermedad de…) (ver también: SUPRARRENALES [dolencias de cápsulas])

Esta enfermedad proviene de trastornos relacionados con una deficiente secreción de las hormonas suprarrenales, las cuales afectan a la pigmentación de la piel. Por lo tanto, se recomienda consultar glándulas suprarrenales y problemas de piel. Como en esta enfermedad suele haber una tendencia a presentar hipoglucemia, se sugiere consultar también este término.

La enfermedad de Addison se caracteriza por una insuficiencia de las glándulas suprarrenales. **Es una forma de decepción con relación a mí - mismo**. Es un estado extremo de desnutrición emocional y espiritual. Tener esta enfermedad puede significar que viví mucho sometido a uno u otro de mis padres en mi infancia. Puede que me haya sentido agredido psíquicamente, que viva un traumatismo o una irritación intensa en la cual podía sentir que mi vida estaba en peligro. Este estado me llevó a vivir una gran inseguridad frente al porvenir y a dudar mucho de mis capacidades. Esta enfermedad se distingue por una actitud sumamente derrotista, una carencia de objetivo o de interés por mí o por lo que me rodea. Vivo mucho de ansiedad y antipatía. Es tiempo que tome mi lugar, que vaya hacia delante y que manifieste la energía para elaborar ciertos objetivos personales sin esperar la aprobación y el acuerdo de mi entorno, poco importa la importancia de mi gestión (mi objetivo). Intento encontrar un método que me ayudará a **conectar** más con mi yo interior que posee recursos ilimitados y una alta estima de sí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ADENITIS (ver también: LINFÁTICO [problemas en el sistema], INFLAMACIÓN)

Cuando tengo una inflamación de un ganglio del sistema linfático, es porque vivo inseguridad vinculada al miedo en el plano afectivo. La parte del cuerpo que está afectada me da una indicación del aspecto de mi vida referido. Intento conocer la fuente de mi pena para ayudarme a tomar consciencia del miedo que me habita y desarrollar mi confianza para superar esta emoción.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ADENOIDES (ver también: PECHOS [en general])

✍ Esta enfermedad afecta principalmente a los niños. Se trata de vegetaciones que se hipertrofian, se inflaman y causan una obstrucción nasal que obliga al niño a respirar por la boca.

👎 Por lo general, el niño que la padece tiene una sensibilidad que le permite sentir intensamente los acontecimientos antes de que ocurran. Muy a menudo, de una manera consciente o no, siente esos sucesos antes que las personas interesadas o involucradas. Por ejemplo, puede sentir mucho antes que sus padres que algo no marcha bien entre ellos. Su reacción es bloquear su percepción para no sufrir. También se abstiene de hablar de ello, por lo que vive sus temores en el aislamiento. La obstrucción nasal representa las ideas o las emociones que el niño se guarda por miedo a no ser comprendido.

👍 Este niño cree que está de más, o que no es bienvenido. Incluso puede pensar que es la causa de los problemas que percibe a su alrededor. Le beneficiaría preguntar a quienes lo rodean si lo que piensa de sí mismo es exacto. También debe expresarse más, aceptando que el hecho de que los demás no lo comprendan no quiere decir que no lo quieran.

De un modo general, un adenoma es un tumor benigno que se encuentra en una glándula. Como cualquier tumor, esto procede de un golpe emocional que se ha solidificado en la parte del cuerpo que está conectada con el golpe emocional, trátese del páncreas, el hígado, un pecho, un riñón, la próstata e incluso las glándulas endocrinas. Acepto los sucesos pasados, para permitirme ir hacia delante, con plena confianza.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ADENOPATÍA (ver también: GANGLIO [...linfático], INFECCIONES, INFLAMACIÓN, TUMOR(ES)).

La **adenopatía** se caracteriza por un aumento del volumen de los ganglios linfáticos y puede proceder de una inflamación, un tumor o una infección. Ya que los ganglios del sistema linfático actúan como pequeños riñones del sistema linfático, esto significa que vivo un estrés o un golpe emocional vinculado a miedos en el plano afectivo. Así es que me siento bloqueado, cogido en ese plano. La región afectada me indica con más precisión el aspecto de mi vida que está tocado, trátese del tórax, el abdomen, el cuello, la axila, la ingle. ¡Tengo ventaja en desarrollar mi autonomía y mi confianza para tomar mi vida en mano!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ADHERENCIA

✍ Las adherencias son la consecuencia de una inflamación a la que recurre el organismo para resistir una agresión. Esto crea una formación que une órganos que normalmente están separados. Pueden formarse entre varios órganos. Se producen a partir de tejidos fibrosos que se acumulan y se endurecen adhiriéndose a algunos órganos. El lugar donde se forman las adherencias da una indicación más precisa de la causa del mal.

👎 Esta enfermedad la sufre con frecuencia una persona que se endureció, que se apega fuertemente a sus ideas para enfrentar mejor alguna agresión. Las ideas a las que se aferra ocupan demasiado lugar y le impiden sentir.

👍 Para haber podido crear tejidos innecesarios en su cuerpo, las creencias a las que te aferras de esta manera están ahí desde hace mucho tiempo, ya que toda excrecencia que el cuerpo fabrica es una indicación de que estás agarrado a ella desde hace mucho. Puedes permitirte soltar estas viejas creencias que te perjudican. No tienes ninguna necesidad de creer que debes endurecerte para que te acepten y te quieran.

Si "adhiero" de un modo excesivo, o si "quedo apegado" a ideas negativas, malsanas o inadecuadas, a rencor, a **odio**, a cólera frente a alguien, a **culpabilidad**, a sueños ilusorios, a una vida demasiado centrada sobre el medio familiar o sobre el hogar (por ejemplo, la madre incubadora o protectora), corro el riesgo de

manifestar **adherencias** al nivel de las vísceras (término general para designar cada uno de los órganos contenidos en el interior del cráneo, de la caja torácica o del abdomen). Algunas son **patológicas**, es decir que se producen después de una inflamación vinculada a **rabia** o a un tumor cualquiera que procede de emociones inhibidas. Dichas **adherencias** se caracterizan por una forma de soldadura de dos órganos del cuerpo por un tejido conjuntivo. Decido soltar el pasado, las viejas ideas y los pensamientos negativos que frenan mi felicidad. Vivo en el momento presente y saboreo cada instante de mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ADORMECIMIENTO – TORPOR

El adormecimiento se caracteriza por un miembro que es insensible, pesado, con hormigueo y generalmente no puede moverse. El adormecimiento físico es el reflejo de mi adormecimiento mental. Padezco, estoy herido. Me duele tanto que decidí dejar de sentir. Adormezco mis sentimientos. Me "retiro" porque una parte mía fue herida y que ya no la quiero sentir. Por lo tanto, me hago menos sensible. Se trata de una "muerte" parcial para evitarme el sufrimiento. Estas heridas frecuentemente existen desde la infancia, se agravan con el paso de los años y las llevo como un peso. No aprendí a amarme y me cerré al amor en vez de compartir este amor y mi compasión. Es una forma de huida. Esto puede representar para mí una frialdad interior, un deseo de retener el amor, una falta de dinamismo. La parte de mi cuerpo afectada así como el lado (izquierdo o derecho) me permite identificar el nivel en que sitúo mi herida. Mi cuerpo me dice que es tiempo de recobrar mi espontaneidad frente a la vida, que debo despertar en mí más amor, dinamismo y entusiasmo sobre el aspecto de mi vida en cuestión. Así aumentaré mi calidad de vida en este mundo, lo a lo cual tengo derecho. Acepto, aquí y ahora, aprender a amarme más y abrirme realmente al amor, en vez de **detener** este amor y mi compasión. Levanto la barrera que había instalado desde tanto tiempo. Cuanto más aprendo a amar, más comprendo que hay un retorno: recibo amor y amistad. Esta serenidad que buscaba desde siempre en el exterior ahora brota de mí y la comunico a los demás.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ADULTO MAYOR

¿Por qué la mayoría de las enfermedades acaecen a una edad determinada, cuando dice que provienen de una creencia que nos influye desde nuestra infancia?

La enfermedad se manifiesta cuando la persona llega a su límite físico. Cada persona tiene un límite de energía física, emocional y mental diferente. Nacemos con estos límites distintos.

Según el número de veces que la persona haya vivido el mismo dolor (interior) y según su reserva de energía, se determinará el momento en el que llegará a sus límites. Cuanto mayor sea su reserva de energía, más tiempo tardará en llegar a su límite físico, que se alcanza antes de llegar a los límites emocional y mental.

Tomemos como ejemplo al niño que vive una experiencia de injusticia. Cada nueva experiencia injusta revivirá y se sumará al dolor vivido antes. La enfermedad aparecerá el día en el que ese niño, convertido en adulto, viva otra experiencia similar y no pueda ya soportarla.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

AEROFAGIA

✍ Este malestar es provocado por la deglución voluntaria o involuntaria de demasiado aire. Como consecuencia, se producen eructos repetidos en un intento por eliminar el exceso de aire del organismo. Entre los diversos trastornos resultantes sobresalen la dilatación del esófago y el estómago, así como vómitos.

La persona que padece este malestar a menudo sufre de angustia. Se esfuerza demasiado en aspirar la vida. Quiere ir más allá de sus límites. No es ella misma.

Como el aire es el símbolo de la vida, es muy posible que creas que debes darle vida a los demás. ¿Qué medio utilizas tú para darles vida a los demás? Tu cuerpo te dice que ha llegado el momento de que te decidas a aspirar la cantidad de aire suficiente para ti, lo cual te permitirá aspirar la vida de una manera más natural.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

AFASIA

✍ La afasia es el resultado de una lesión cerebral. El sujeto afectado pierde la capacidad de utilizar el lenguaje como medio de comunicación; no se puede expresar de manera inteligible, ni oralmente ni por escrito. Véase problemas cerebrales. Si la afasia está acompañada de parálisis parcial, véase también parálisis.

La persona afásica suele ser del tipo que expresa bien lo que piensa, pero no lo que siente. Le gusta dirigir y ocuparse de quienes le rodean, pero difícilmente expresa sus sentimientos de gratitud y de ira a la persona involucrada. Se odia por no ser capaz de expresarse, pues piensa que, si lo hiciera, sería más amada.
La afasia viene con frecuencia acompañada de sordera, pues el enfermo tiene miedo de no saber manejar los sentimientos que expresen los demás. Así, prefiere encerrarse y no oír nada.

Esta enfermedad se presenta porque ya has llegado a tu límite. Tu cuerpo te dice que dejes de creer que debes forzosamente expresar lo que sientes para que los demás sepan lo que te sucede y lo que sientes por ellos. Lo saben por otros medios.
Concédete el derecho de expresarte cómo ERES y no según tus creencias del pasado o según lo que piensas que los demás esperan de ti.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

AFONÍA o EXTINCIÓN DE VOZ.

✍ Una persona con afonía ha perdido la voz, o suena muy apagada. Si existe inflamación y dolor, se trata de una laringitis.

Este problema se presenta después de un choque afectivo que sacude la sensibilidad de la persona, quien luego se fuerza demasiado para hablar, aun cuando no exprese todo lo que su corazón desearía decir. Este excesivo esfuerzo crea angustia y deja un vacío. Finalmente, los sonidos acaban por extinguirse.

Más que creer que debes apagarte y dejar de hablar, sería sensato que revisaras lo que tu corazón quiere decir realmente y permitirte no hablar más que para decir palabras verdaderas, expresadas con amor. No es necesario que te fuerces a hablar para verte bien o para ser aceptado y querido.

La voz es la expresión de sí, la creatividad. Una emoción demasiado grande (desamparo, inquietud) puede llevarme a ya no saber qué decir ni cuál dirección tomar, ni cómo interpretar esta dirección con relación a la emoción vivida. Puede que esta fuerte emoción haya sido vivida en el plano sexual y se repercute más directamente en la garganta o en las cuerdas vocales porque, en cierto modo, mi segundo centro de energía (sexual) está vinculado más directamente a la garganta, mi quinto centro de energía. De todos modos, mi sensibilidad (hiper-emotividad) está herida y ya no consigo decir ¡nada! Tengo el aliento cortado! Si disperso demasiado mis energías, en particular después de un golpe emocional, un "vacío" interior se creará debido a mi desasosiego interior y los sonidos estarán "engullidos" por este vacío. Por lo tanto es muy importante para mí que vuelva a conectar con el ***soplo de mi comunicación interior***. Aún es posible que esta experiencia me proteja porque estoy en un estado en que ya no debo hablar, ya no puedo decir secretos. ¿Uso de un modo sano mi voz y mis cuerdas vocales? ¿He de quedarme silencioso durante algún tiempo? A veces se dice: la palabra es de plata y el silencio es de oro… Aprendo a expresar mis emociones, mi creatividad y mis ideas del modo en que mejor me siento, en el respeto de mis capacidades.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

AFTA (ver: BOCA – AFTA)

AGITACIÓN (ver también: HIPERACTIVIDAD)

La **agitación** es un estado que me alcanzará si soy una persona muy nerviosa pero que consigue sin embargo canalizar sus energías lo mejor que puede! Está próxima a un **estado de emergencia**, un proceso de exteriorización de las emociones, generalmente un grito de alarma para revelar a los demás cómo me siento interiormente: cogido, desconfiado, miedoso en ciertas situaciones, emprendedor pero generalmente poco hábil y sobre todo muy molesto para la gente que me rodea! Si estoy muy agitado físicamente e interiormente, puedo vivir una forma de desequilibrio porque tengo dificultad en mantenerme "centrado" (estable y anclado) sobre mí – mismo; utilizo pues este estado inconscientemente porque necesito aumentar mi confianza en mí, probarme que puedo tener éxito, atrayendo la atención: "¡*Mírenme, vean*!" Mantengo la calma, comunico verbalmente mis sentimientos y mis necesidades y todo irá por lo mejor.

AGORAFOBIA (ver también: ANGUSTIA, MUERTE, MIEDO).

✍ Esta fobia es un temor enfermizo a los espacios abiertos y a los lugares públicos. Es la más extendida de las fobias. Las mujeres son dos veces más sensibles que los hombres, aunque muchos de ellos la ocultan con el alcohol. Prefieren convertirse en alcohólicos antes que admitir su pánico incontrolable. La persona que padece agorafobia sufre de ansiedad y de angustia hasta el extremo de llegar a sentir pánico. Esta situación angustiosa le produce reacciones fisiológicas (palpitaciones cardiacas, aturdimiento, tensión, debilidad muscular, sudación, dificultad para respirar, náuseas, incontinencia, etc.) que pueden producirle pánico; reacciones cognitivas (sentimientos de extrañeza, miedo de perder el control, de volverse loco, de ser humillado en público, de desmayarse o de morir, etc.) y reacciones conductuales (evasión ante situaciones generadoras de ansiedad y, por supuesto, de cualquier lugar que le parezca alejado del lugar o de la persona que le confiere seguridad).
Como la mayoría de quienes sufren agorafobia padecen hipoglucemia, te sugiero que también consultes este término.

El miedo y las sensaciones que experimenta la persona con agorafobia son tan fuertes que llegan a hacerle evitar las situaciones de las cuales no puede huir. Por este motivo necesita encontrar a alguien que se convierta en la persona segura con la cual pueda salir y también necesita un lugar seguro donde poder refugiarse. Incluso hay quienes no salen en absoluto. Siempre encuentran una buena razón para ello, aun cuando las catástrofes que anticipan no se produzcan jamás. La mayor parte de estos enfermos fueron muy dependientes de su madre durante su infancia, y se sentían responsables de su felicidad o de ayudarla en su rol de madre. Una forma de ayudarlos es resolver su situación materna a nivel emocional.

Los dos grandes temores de quien sufre agorafobia son el miedo a morir y el miedo a la locura. Estos temores surgieron en la infancia y el enfermo los vivió en una situación de aislamiento. Una situación propicia para desarrollar la agorafobia es la muerte o locura de algún familiar. También es posible que quien la padece haya estado a punto de morir siendo niño, o que en su ambiente familiar se transmitiera el miedo a la locura o a la muerte.
Este miedo a morir lo vive el enfermo en todos los niveles, aun cuando no se dé cuenta de ello. No se cree capaz de enfrentarse a un cambio en el terreno que sea, porque ello representaría una muerte simbólica. Es por esto que cualquier cambio le hace vivir momentos de gran angustia que acentúan su estado. Estos cambios pueden ser el paso de la infancia a la adolescencia, de la adolescencia a la edad adulta, de la soltería al matrimonio, una mudanza, un cambio de trabajo, un embarazo, un accidente, una separación, la muerte o el nacimiento de alguien, etc.
Estas angustias y temores pueden ser inconscientes y permanecer ocultos durante muchos años hasta que, un día, el enfermo llega a su límite mental y emocional, y, no pudiendo ya controlarlos, se vuelven conscientes y se manifiestan externamente.
La persona con agorafobia también tiene una imaginación desbordada y sin control. Se imagina situaciones fuera de la realidad y se cree incapaz de hacer frente a esos cambios. Esta enorme actividad mental le hace temer la locura y no se atreve a hablar de ello con los demás. Es urgente que se dé cuenta que no se trata de locura, sino de una sensibilidad demasiado grande y mal administrada.
Si tienes los síntomas mencionados, debes saber que lo que sientes no es locura y que no te va a ocasionar la muerte. Sencillamente, fuiste un niño demasiado abierto a las emociones de los demás, creyendo además que eras responsable de su felicidad o su desdicha. Como consecuencia, te volviste muy sensible a fin de poder estar al acecho y prevenir las desgracias de los que te rodeaban. Por eso, cuando estás en un lugar público, captas las emociones y los temores de los otros. Lo más importante es que aprendas en qué consiste la verdadera responsabilidad. Lo que hasta ahora has creído que era tu responsabilidad, no lo es, y además es algo muy nocivo para ti. Este auténtico concepto de la responsabilidad forma parte de las enseñanzas contenidas en mi libro *Escucha a tu cuerpo.*

La **agorafobia** viene de las palabras griegas AGORA (que significa *plaza pública*) y PHOBUS (*temor*). Es el pánico de la muchedumbre y también el de tenerle miedo. Está fuertemente vinculado a un miedo inconsciente a la muerte. Si estoy afectado de **agorafobia**, soy probablemente una persona muy sensible, receptiva a varios niveles (sobre todo psíquico [al nivel de mis pensamientos, al nivel mental]) y dotada de una imaginación muy fértil. Soy muy dependiente en el plano afectivo y verdaderamente no he cortado con el(los) lazo(s) materno(s). Tengo dificultad en discernir mi verdadero yo de lo que yo estoy **creando** en el plano psíquico, es decir formas- pensamientos, lo cual alimenta mis angustias. Soy similar a una **esponja**: absorbo las emociones ajenas (sobre todo los miedos) sin discernir, filtrar ni proteger lo que me pertenece

del resto, y aumento tanto mis miedos como los de los demás. Por lo tanto, tengo tendencia a replegarme sobre mí - mismo, a sentirme responsable de todo, a comunicar muy poco , salvo con la persona en quien tengo **enormemente confianza**, con quien me siento en **seguridad**: me aíslo pues por temor a apartarme de esta forma de seguridad. Incluso puedo pensar estar afectado de locura y **debo cesar de creer esto lo antes posible**. Me es fácil controlar todo esto en un lugar donde estoy en total seguridad. Sin embargo, tan pronto como dejo éste, todo se derrumba! Me angustio por todo, como si mis miedos me invadiesen al punto de tener la sensación de perder el control! Tan pronto como una experiencia me estimula demasiado fuerte (nacimiento, accidente, fallecimiento, catástrofe), corro el riesgo de ahondarme aún más en mis angustias (ruidos, gente, etc.) sin jamás hallar ninguna situación duradera, de donde la ampliación de la **agorafobia**. Además, mi nivel de crítica está alto porque vivo mucha inseguridad, hago poca confianza y creo que las cosas y situaciones no van tan bien como quisiese: por lo tanto, **critico**. La **agorafobia** sobreentiende a veces un conflicto con mi madre, a quien critico constantemente. Debo cambiar mi actitud ahora mismo. Acepto mis miedos uno por uno, tales como son, ¡porque sé que envenenan mi vida, pero pueden también hacerme progresar! Aprendo a amarme y a aceptarme, a amar mi lado materno y protector (madre), a construirme un universo físico e interior lleno de felicidad, sin crítica ni dependencia. Tengo también la ventaja de expresarme en mi comunicación verbal y mi creatividad. ¡Debo superar el temor a "perder mi lugar" y estar en armonía conmigo mismo! Sigo responsable de mi felicidad, incluso si tengo tendencia a creer que determino tanto la felicidad como la desgracia de los demás. Acepto coger los riesgos y anticiparme a mis temores que frenan mi poder creativo. Esto me ayudará a controlar mejor mi vida y mis impulsos interiores. Una sexualidad equilibrada y activa tendrá la ventaja de hacerme soltar esta fijación emocional ligada al plano mental.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

AGOTAMIENTO o BURNOUT (ver también: ASTENIA NERVIOSA, DEPRESIÓN)

✍El agotamiento es una expresión que se utiliza comúnmente en el medio médico y terapéutico para describir al ***cansancio profesional***. Se considera al agotamiento un problema de adaptación que inhibe el deseo de trabajar. A menudo se presenta asociado a problemas de angustia y depresión. Entre sus síntomas puede citarse una gran fatiga, la pérdida del gusto por la vida y la pérdida de deseos. La persona que lo padece tiene la impresión de luchar contra una máquina, contra un sistema, contra una cosa demasiado grande para ella. Esta enfermedad se presenta principalmente en los ejecutivos, enfermeras, profesores... en fin, en todos los profesionales cuyo trabajo depende de un sistema enorme. El agotamiento se confunde a veces con la depresión. Revisa la descripción de la depresión para establecer la diferencia.

De acuerdo con mis observaciones, este cansancio se produce en las personas que tienen cosas que arreglar con su progenitor del mismo género. De niños quisieron impresionar a ese padre o a esa madre haciendo todo por complacerlo, pero no obtuvieron el reconocimiento anhelado. Se sintieron controlados e impotentes. Al no creer en su valor, adquirieron el hábito de "hacer" para demostrar que "son". Confunden el "HACER" y el "SER".
Tienen fama de ser personas trabajadoras, pero suelen sentirse prisioneras de sus logros. Tienen muchas cosas pendientes y, cuando nadie reconoce todo lo que hacen, se sienten muy solos. Finalmente acaban por desanimarse y se dicen "¿De qué sirve todo lo que hago?". Entonces se sienten impotentes, abandonan la partida y caen rápidamente. No pueden hacer nada y ni siquiera tienen el deseo de hacerlo.

Si te reconoces en la descripción anterior, es importante que comiences a reconocer lo más rápido posible lo que ERES. Acepta el hecho de que tú decidiste, siendo niño, que si hacías mucho tu progenitor del mismo género te querría más. Sólo tú puedes cambiar esta decisión. Nadie en el mundo tiene derecho a exigirte nada más allá de tus límites, ni siquiera tú mismo. Amarse es reconocer los talentos, los límites y las debilidades propias, con todo lo que ello implica. Si tenías la impresión de que tu padre te exigía mucho, esa no era la realidad. Él o ella estaban ahí para mostrarte lo que tú te exigías. Luego, hiciste la transferencia: tu trabajo se convirtió en ese padre y sigues queriendo ser amado por tus actos.
Es necesario que, a partir de ahora, realices tu trabajo poniendo en juego lo mejor de tus conocimientos y verifiques bien lo que tus superiores quieren de ti antes de suponer que debes impresionarlos. Además, tienes derecho a decir "no" cuando creas que es demasiado para ti. Si respetas tus límites, serás menos dado a criticar a los demás y sentirás más felicidad. Recuerda que una persona alegre renueva sin cesar su energía. *La persona que sufre de agotamiento no está cansada por falta de energía; al contrario, le falta energía porque su capacidad de amar está agotada.*

Generalmente, el "burnout" se manifiesta después del abandono de una lucha en la cual hubiese querido manifestar cierto ideal pero sin éxito. El tiempo y las energías volcadas para la realización de este ideal son

tan importantes que me agoto y me pongo enfermo. Es un vacío interior profundo porque rehúso una situación en la cual quiero ver un cambio verdadero, concreto y duradero, bien en el trabajo, en mi familia o en mi pareja. Soy muy perfeccionista y dedicado, quiero alcanzar mi ideal. Quizás también es una parte de mí que no acepto. Tengo el sentimiento de luchar contra la humanidad entera porque me parece que funciona en desacuerdo con mis esperas y mis convicciones profundas. "¿Por qué seguir? Abandono, es demasiado para mí." Los "**burnout**" son muy frecuentes en los profesores y enfermeros, en reacción respectiva frente a su sistema de trabajo. Es una forma de compulsión porque quiero **a toda costa** cambiar el sistema con unos enfoques más adaptados a los tiempos modernos. Si tengo la sensación de querer salvar al mundo, debo comprobar mi actitud ahora mismo. El **burnout** es también una enfermedad de huida. Puedo preguntarme: ¿qué es lo que intento huir, trabajando en exceso? ¿Tengo miedo de encontrarme frente a mí – mismo? ¿Necesito una razón para no estar con un cónyuge que me es insoportable? ¿Qué es lo que intento probar al mismo tiempo que huyo el miedo al fracaso? Los síntomas del "**burnout**" son bastante claros: ¡cansancio mental y físico, disminución de energía vital, pensamientos incoherentes! Se manifiesta el agotamiento y después, se presentan la calma y el reposo para que pueda rehacer mis energías. Sobre todo hay que dejar de creer que ¡**debo** complacer a todo el mundo! Es un sueño y la auténtica realidad es el saber que cumplo lo mejor que sé lo que debo hacer dando el 100% de mí – mismo, y vuelvo a hallar la serenidad, la paz interior y el verdadero amor en la acción.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

AGRESIVIDAD (ver también: ANGUSTIA, ANSIEDAD, NERVIOS [crisis de…], NERVOSIDAD, SANGRE-HIPOGLICEMIA)

La agresividad es una cantidad de energía inhibida que deriva, la mayoría de veces, de una frustración vivida en una experiencia o una situación. Frecuentemente, es inconsciente y esta frustración puede envenenar tanto mi vida y mi existencia que cojo la agresividad como medio de expresión (la agresividad es un medio de expresión), como válvula de toda esta presión existente dentro de mí. Es un medio de defenderme porque me siento atacado, no respetado, abusado, en tensión, incomprendido. ¡Quiero que me comprendan! Puede serme difícil quedarme abierto y dejar fluir la energía. Es evidente que una persona en estado de agresividad se corta temporalmente, y más particularmente, de la energía espiritual y de la apertura de corazón. Es un estado innato, instantáneo e irreflexivo de defensa y protección. Si soy agresivo, suelo tener el sentimiento de ser el más fuerte porque decido atacar el primero. Me pongo en un estado de dominación – sumisión y estoy desgarrado frente a mí - mismo. La persona frente a mí actúa como un **espejo**. Proyecto una parte mía que aún no he aceptado y esto pulsa mi mando (expresión que significa que se puede activar un elemento que dispara una reacción o una emoción). ¿Consecuencia? ¡Se amplifica la excitación, sube la tensión y ahora es la manifestación de la contracción muscular! ¡Estoy rígido y tenso, en guardia, listo para saltar contra los ataques! Estoy a la defensiva y lucho contra mis angustias. ¿Qué hacer? Quedarse abierto, trabajar consigo en primer lugar, escuchar mi intuición y mi voz interior que me protegen y guían mis pasos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

AGUJETAS

La **agujeta** es una sensación de estar dolorido, de tener los músculos cansados después de un esfuerzo inacostumbrado o en la fase inicial de ciertas infecciones virales (gripe, hepatitis, etc.). La **agujeta** se manifiesta por un bloqueo de energía al nivel de los músculos. Está conectada con el dolor sentido cuando una necesidad (afectiva o emocional) no fue satisfecha La energía almacenada al nivel de mis músculos se expresa generalmente por un movimiento o un gesto pero bloqueo inconscientemente esta energía al nivel del músculo. Estoy pues en reacción interior (dolor mental) y lo expreso físicamente por estas **agujetas**. Necesito cambiar mi comportamiento, moverme en la buena dirección sin estar en reacción. La agujeta se sitúa a diferentes niveles y los dolores óseos indican un dolor interno muy profundo. Estoy afectado hasta lo más hondo de mi ser, de mi espacio. Acepto ser lo que soy, vivir el instante presente, sabiendo que la vida colma interiormente mis necesidades más fundamentales.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

AHOGOS (ver: RESPIRACIÓN – AHOGOS)

ALCOHOLISMO (ver también: ALERGIAS [en general], CÁNCER DE LA LENGUA, CIGARRILLO, DEPENDENCIA, DROGA, SANGRE-HIPOGLICEMIA)

El abuso de bebidas alcohólicas causa un conjunto de trastornos: físicamente, el cuerpo cambia y se crispa, las capacidades y el funcionamiento del cerebro disminuyen, los sistemas nerviosos y musculares se

vuelven **tensos y excesivamente tensos**. Similar a todas las demás formas de dependencia, **el alcoholismo** se manifiesta principalmente en el momento en que necesito **colmar un vacío afectivo o interior profundo**, un aspecto de mí - mismo que "envenena" realmente mi existencia! Puedo beber abusivamente por diversos motivos: **huir de mi realidad**, cualquier sea la situación (conflicto u otra) porque esto no me conviene; resistir a mis miedos, a la autoridad (sobre todo paterna) y a la gente a quien amo porque justamente tengo miedo de revelarme tal como soy, a la luz del día; darme valor para seguir adelante, hablar, afrontar a la gente (noten que, si estoy algo ebrio/a, suelo estar más abierto porque estoy menos fijado sobre mis inhibiciones… [Fenómeno de parón, bloqueo de un proceso psicológico]) Darme un sentimiento de potencia y fuerza; darme poder en una relación afectiva porque mi estado seguramente molestará al otro. Ya no veo las situaciones que pueden ser peligrosas para mí. Vivo cierta soledad, aislamiento, **culpabilidad, angustia interior, incomprensión** y alguna **forma de abandono** (familiar u otro) y tengo el sentimiento de ser una persona **inútil, sin valor**, inepta, inferior e incapaz de ser y actuar para mí y para los demás. Entonces, tengo necesidad "de un pequeño tónico". Frecuentemente, quiero huir una situación conflictual o que me hace daño "ahogando mi pena" o cualquier otra emoción con la cual tengo dificultad de **enfrentarlo**. El **alcoholismo** puede estar vinculado a una o varias situaciones que me crean una tensión. Cuando tomo un vaso de alcohol, esta tensión disminuye en un primer tiempo y grabo entonces la relación que parece ser: tensión – alcohol – bienestar. Lo cual quiere decir que cuando vivo una tensión, la información inscrita en mi cerebro es la de tomar una copa de **alcohol** para sentirme mejor. Luego, es posible que desarrolle un **automatismo** y que, cada vez que viva una tensión, la información inscrita en mi cerebro sea la de tomar una copa de alcohol para sentirme mejor. Uno de los orígenes del **alcoholismo** es la dificultad que conocí, siendo niño, de tratar con una familia en donde uno de sus miembros (frecuentemente el padre o la madre) es **alcohólico**. Generalmente hay más discordia, a veces violencia física y psicológica o abuso de todo tipo. Incluso puedo querer intentar disociarme de la familia en la cual estoy y que no me conviene. Entonces, baja mi sentido moral: los espectáculos de discordia frecuentes provocan en mí una desvalorización de las imágenes parentales y la no – integración de las estructuras éticas. En ciertas familias también, la costumbre del alcohol está favorecida por la educación, los adultos habiendo acostumbrado al niño que era a beber por juego o haciendo la absorción habitual y regular de bebida como cosa **normal**. Los trastornos neuróticos y las alteraciones de la personalidad que derivan son factores poderosos de alcoholismo en mí que me he vuelto adulto. Incluso carencias nutricionales pueden llevar a la búsqueda de una complementariedad alimentaria aportada por el **alcohol.** El **alcoholismo** puede proceder también de mi estado que es hipoglicémico, sobre todo que las moléculas de alcohol pueden transformarse rápidamente en azúcar sanguíneo (temporalmente). Es lo que explica que si soy **alcohólico** pero que dejo de consumir, puedo encontrarme bebiendo una impresionante cantidad de café, fuente de estimulante por la **cafeína**, y de azúcar, pasteles o postres (fuente de azúcar). A veces me pondré a fumar considerablemente porque el cigarrillo me da la fuente de estimulante (aceleración del ritmo cardíaco que necesito para sentirme en forma. Es importante para mí descubrir lo que causa esta tristeza vinculada a la hipoglicemia en mi vida, ya que no he resuelto la causa. Otra causa del **alcoholismo** puede ser las alergias. Así puedo ser alcohólico de coñac solamente, de ginebra, de whisky de centeno o escocés. Parece que sólo este tipo de bebida pueda satisfacerme. Entonces es probable que esté alérgico a uno u otro de los ingredientes que sirvieron a fabricar esta bebida particular, que sea en un caso el trigo, la cebada, el centeno, etc. ¿Puedo entonces preguntarme a qué o a quién estoy alérgico? El **alcoholismo** puede también proceder de una persona o situación que no acepté cuando era joven. Si fui víctima de contactos sexuales indeseables, o de los cuales me siento culpable, viniendo de una persona **alcohólica** cuando era joven, puede que pensando en esta situación, esto me lleve a beber. Si no acepté la cólera de mi padre alcohólico, puede muy bien que, por un fenómeno de asociación, tenga enfados **como mi padre** y que me vuelva **alcohólico**. Es así como puedo beber para olvidar mis preocupaciones, mi pasado y el porvenir pero sobre todo el **presente**. Huyo sin cesar y me creo un universo ilusorio y de fantasía, una forma de exaltación artificial para huir del mundo físico y así disociar una realidad frecuentemente difícil de un sueño continuamente insatisfecho. Pierdo entonces el contacto, para algún tiempo, con mis sentimientos de soledad, incomprensión, impotencia, de no ser como los demás, de rechazo de mí. Puedo abandonar mis responsabilidades. Y estoy "liberado" durante un tiempo. Solo va empeorando esta situación a medida que manifiesto una dependencia del **alcohol** (o de las drogas) porque estoy cada vez más insatisfecho de mi existencia. Quiero separarme de la realidad yéndome en un mundo de ilusión, pero cuando "estoy sereno", la realidad me aparece aún más difícil de vivir y entonces se produce la depresión. No tengo toda mi **claridad mental**, sobre todo cuando me vuelvo dependiente, del mismo tipo de dependencia afectiva que quizás **me hubiese gustado tener** y que tengo la sensación que **mi padre o mi madre nunca me dieron**. Ser amado incondicionalmente… Es tiempo de fijarme en mis bellas cualidades físicas y espirituales, incluso si el pasado fue doloroso para mí y que, en cierta manera, mi botella fue mi **mejor amigo**. A partir de ahora, acepto ordenar mi vida, empezar a amar mis cualidades y lo que soy. Estoy ahora en la vía del éxito. Estaré

en condiciones de respetarme más y hallar más fácilmente la solución a mis problemas (experiencias) en vez de estar en un estado temporal o casi permanente de huida y desesperación.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALERGIAS (en general) (ver también: ALCOHOLISMO, ASMA).

✍ La alergia se define como un aumento de la capacidad del organismo para reaccionar ante una sustancia extraña, -generalmente después de un contacto anterior con dicha sustancia-, que produce la aparición de manifestaciones más o menos violentas distintas a la reacción generada durante el primer contacto. Se trata de una hipersensibilidad en la que intervienen fenómenos inmunológicos.

En general, la persona alérgica siente aversión hacia alguien y no puede tolerarlo. Le cuesta trabajo adaptarse a alguien o a una situación. Es una persona que se deja impresionar demasiado por los demás, sobre todo por aquellos a quienes quiere impresionar. A menudo es también susceptible. No quiere desagradar.
La persona alérgica vive una contradicción interna. Una parte de ella quiere algo y otra parte se lo prohíbe. Y lo mismo le sucede con las personas. Quiere mucho a alguien y depende de él; una parte de sí desea la presencia de ese alguien, y otra parte le dice que debería arreglárselas sin él, rechazando esta dependencia. De este modo, termina por encontrar defectos en la persona amada. A menudo las personas alérgicas tienen padres cuyas ideas son, en muchos aspectos, opuestas. Otro elemento de la alergia es que se convierte en un medio para llamar la atención; sobre todo si su manifestación es del tipo en el que la persona se ahoga y necesita la intervención de los demás.

Si sufres de alguna alergia, encuentra la situación o la persona hacia la cual sientes hostilidad y cuya aprobación buscas al mismo tiempo; generalmente es una persona cercana. Crees que si actúas según las expectativas de esa persona serás verdaderamente querido. Reconoce que te has vuelto dependiente de su aprobación o de su reconocimiento. No creas que tienes que ser sumiso para ser querido.
Es interesante subrayar que la persona se vuelve con frecuencia alérgica a algo que le gusta. Por ejemplo, te encantan los productos lácteos y eres alérgico a ellos. Si eres alérgico a un alimento, tal vez te resulte difícil concederte el derecho de experimentar placer con las cosas buenas de la vida.
Sería mucho más fácil y agradable para ti darte cuenta de que para llamar la atención de tus seres queridos no es necesario ponerte enfermo. El hecho de que en el pasado lograras atención enfermándote, no significa que es la única forma de conseguirla.
Si eres alérgico al polvo o a un animal, puede ser que te sientas agredido por los demás. ¿Por qué crees que quieren hacerlo? Te sugiero que revises tus propios pensamientos de agresividad. En general, los temores que sentimos ante los demás son un reflejo de lo que ocurre en nuestro interior.
En lugar de creer que tu alergia procede de algún factor externo, te sugiero que revises lo que sucedió en las veinticuatro horas anteriores a que apareciera la reacción alérgica. Trata de observar qué persona te resulta intolerable o insoportable. Como no puedes cambiar a los demás, no te queda más remedio que aprender a ver con los ojos del corazón.

La **alergia** es el estado de un sujeto que, por contacto anterior con un antígeno apropiado, ha adquirido la propiedad de reaccionar cuando se da una segunda agresión por el mismo antígeno, de un modo diferente, frecuentemente más violento e incontrolable. Una **alergia** es una respuesta sobre - activada del sistema inmunitario a un antígeno exterior. La sustancia alérgeno no conlleva reacción en la mayoría de la gente pero está identificada para mí como peligrosa por el sistema inmunitario. Esta respuesta, resultado de una causa interior, frecuentemente es el medio por el cual el cuerpo me indica que vivo un estado de agresividad y de hostilidad con relación a una persona o a una situación cualquiera, en función de la interpretación por lo mental de lo que vivo como tan especial. Las alergias (incluyendo la fiebre del heno) son parecidas al asma, pero la reacción se sitúa más al nivel de los ojos, nariz y garganta, en vez de los pulmones o del pecho. ¿A qué tengo **alergia**? ¿Qué es lo que me sobre – activa tanto? ¿Qué es lo que causa realmente la irritación y la fuerte respuesta emocional de mi cuerpo (ganas de sonarme, lagrimeo de los ojos, ganas de llorar)? Son todas las respuestas del **sistema emocional**, la liberación de emociones suprimidas por una reacción de mi cuerpo. Éste reacciona a algo, una especie de símbolo mental, porque intenta rechazar, ocultar (borrar de mi memoria consciente o de mi sensibilidad) o ignorar lo que le molesta. Rechazo pues una parte mía que me agrede. Es el medio que uso para expresar mis emociones, para **echar afuera al malo**! Nada puede parar esta reacción de rechazo por el momento, y esto no es racional porque esto forma parte del campo del instinto y del inconsciente. Es como si hubiese algo que esté fuera de contexto aquí, un **enemigo** que moleste mis barreras de protección. Este enemigo coge **poder**, mi poder de ser y de hacer, y esto me impresiona. Estoy **impresionado** por el poder de los demás en detrimento del mío. Me siento amenazado

por cierto miedo inconsciente que rehúso vivir. Las **alergias** tienden pues a indicar un **profundo nivel de intolerancia**, quizás el miedo a tener que participar plenamente a la vida, a liberarme de todas las muletas emotivas que me soportan y que me permitirían vivir la autosuficiencia. Quizás tenga dificultad en discernir, elegir, tomar el lugar que me toca. La característica propia a la persona **alérgica** es frecuentemente la sensación de no ser **bastante correcta**! Quiero atraer y tener la atención, la simpatía y el soporte de los demás. ¿Uso la **alergia** para tener amor? Es posible. En cualquier caso, una cosa es segura: tengo una **alergia** porque rehúso una parte de mí- mismo y mi lucha inconsciente es grande. **Es mi resistencia, mi modo de decir no**. Tengo el poder de decidir lo que es conveniente para mí en mi propio universo. Los individuos pueden estar **alérgicos** a todo tipo de cosas; alimentos, objetos, formas, olores. Todo lo que, de cerca o de lejos, implica los cinco sentidos (particularmente el olfato que es el sentido más poderoso desde el punto de vista de la memoria). Mi mental graba una multitud de sensaciones **buenas o malas** para mí. Es muy posible que, si soy alérgico a algo, es que mi mental lo ha asociado a cierto recuerdo **bueno o malo** y que mi instinto lo rechaza en este momento. La **alergia** aparece frecuentemente después de un acontecimiento en que me he sentido **separado** de una cosa, de un animal, una persona. Cuando vuelvo a vivir una situación que me recuerda este acontecimiento triste y desgarrador para mí, tendré esta **alergia** porque, en alguna parte, mi cuerpo (mis sentidos) se acuerdan de todo y todo está grabado en mis células. Si la situación vivida se acompaña de una gran angustia, son los senos que estarán afectados (resfriado del heno, estornudos). Si predomina el miedo, mi alergia se expresará más por la tos (dificultad en respirar) y si es más bien la propia separación que viví difícilmente, las reacciones alérgenos se encontrarán más a nivel de la piel (eczema, urticaria, dermitis, etc.) La **alergia** a un alimento (por ejemplo: el azúcar, el alcohol en el alcohólico) está vinculada a una experiencia en la cual, estando colocado en una situación en que tuve que decir **no** a lo que más me gustaba, sigue la frustración y me vuelvo **alérgico** a ella. Frecuentemente es un miedo a lo nuevo y a la aventura, una falta de confianza frente a la vida. Me siento ahora obligado a privarme de este tipo de alegría, pensando que la vida es algo ordinario, sin reto. ¿Qué es lo que quiero evitar afrontar? ¿Qué es lo que me hace reaccionar tanto? ¿Qué es lo que espanta tanto interiormente? ¿Existe algo de lo cual desconfío al punto de mantenerlo apartado de mí? Me parece que, en ciertos casos, mi mental hace una asociación de ciertas situaciones con sustancias por el bies de los homónimos. Así, si tuve que dejar la manzana (de mi barrio) para ir a trabajar a otra ciudad, me he vuelto alérgico a la manzana (fruta). Algunos años más tarde, habiendo aceptado e integrado este cambio, la alergia ha desaparecido. A continuación, damos otro ejemplo: un recién nacido alérgico a los "pressacs" (melocotones en catalán o sea una fruta). ¿Por qué? Porque su madre impaciente y a punto de dar a luz, algunos meses antes, había dicho a su cónyuge catalán: "*de presa, o farem tard al hospital*!" Aquí, la palabra "pressac" es homónima casi de "presa". Así, en la base de la **alergia**, siempre hay una emoción de irritabilidad o de frustración asociada a un producto o a una situación por lo que representa para recordarme este malestar que debo integrar o concienciar. Empezando a aceptar a nivel de corazón mi vida y mis miedos, el proceso de integración se activará y las alergias que complican mi existencia volverán al universo. Necesito paz interior y sobre todo amor. Me mantengo abierto y todo irá para lo mejor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALERGIA A LA FIEBRE DEL HENO (RESFRIADO – RINITIS ALÉRGICA)

✍ Este catarro periódico, cuya causa irritante exterior es el polen de las plantas, se manifiesta a mediados del mes de mayo y cesa al cabo de siete u ocho semanas.

Este catarro, que se presenta en la misma época cada año, indica generalmente el avivamiento de una vieja herida sufrida en el año en el que se manifestó la primera vez. En ese momento ocurrió un incidente difícil que la persona no quiso asumir. Aunque lo haya reprimido en lo más profundo de sí, cada año, cuando las plantas sueltan su polen, se vuelve a reavivar esta vieja herida.

Tu cuerpo te dice que es momento de que realices un procedimiento de perdón. El hecho de que presentes los mismos síntomas físicos año tras año indica que continúas alimentando un rencor hacia la persona que crees responsable de tu sufrimiento. Date cuenta de que tu reacción a lo que sucedió es la responsable de tu dolor, y no esa otra persona. Sólo el perdón puede lograr transformar lo que sientes. (Véase las etapas del perdón verdadero al final de este libro.)

Esta **alergia** está fundamentalmente en la base de una reacción al polen, grano vegetal formando el **elemento masculino** de la flor. Este elemento masculino transporta el símbolo de la reproducción y de la fertilización. Esta **alergia** afecta habitualmente los ojos, la nariz, y los senos. La **alergia** está en la base de una resistencia a una situación en mi vida, de un recuerdo pasado. Es posible, pues, que **resista** frecuentemente inconscientemente **a una forma de la sexualidad o a ciertos aspectos de ésta**, sobre

todo si lo que siento con relación a la sexualidad no "huele bien". Es cierto que puedo **atraerme** una alergia por varias razones pero una cosa es segura: me ahogo o me siento ahogado por una situación. Me rebelo, algo no me conviene en absoluto pero lo hago a pesar mío para complacer, y me ahogo. Cambio de idea bajo la influencia de alguien, estoy listo para cualquier cosa, y me ahogo. Pudo sentirme **ahogado** en las cosas por decir o por hacer, sobre todo si tengo dificultad en tomar mi lugar y a decir no. Tengo tendencia a vivir también mucha culpabilidad. Manipulo para tener lo que quiero… ¿Ve Vd. la programación? Puede ser tanto mental (manera de llorar) como "de las estaciones" porque el período estival es ideal para la manifestación de esta alergia, sobre todo si tengo necesidad de una excusa para trabajar cada vez menos durante este bello período del año! Ciertas personas tienen la **fiebre del heno (resfriado – rinitis alérgica)** durante períodos alcanzando hasta siete años! Es tiempo de cambiar esto inmediatamente o por lo menos que tome consciencia de ello. Tomo consciencia de que el **resfriado del heno (rinitis alérgica)** puede volverse un medio que me permite evitar ciertas situaciones, porque sería incapaz de todos modos de rehusar hacer una tarea o ir a un lugar en particular. Por lo tanto, ahora, tengo una buena razón! Tomando mi espacio vital, mi "burbuja" de luz (puedo imaginarme y visualizarme en una burbuja de luz, lo cual aumenta mi protección frente a mi entorno y me da más confianza), estoy en medida de abrirme a los demás bajo mi verdadero aspecto, sin artífices. La primera manifestación del **resfriado del heno** puede haber sido inconscientemente conectada con un suceso señalado y en el cual viví probablemente fuertes emociones. Cuando vuelve el mismo período del año, me acuerdo o más bien, mi cuerpo se acuerda, y aparece el **resfriado del heno**. Es pues importante que tome consciencia de este suceso para que pueda romper el "patrón" de la enfermedad (esquema de pensamiento que hace que se repitan acontecimientos en mi vida): en el futuro, ya no la necesitaré porque he hecho la toma de consciencia que debía hacer. El **resfriado del heno** sólo era una señal para ayudarme a parar y a hallar la profunda causa de mi malestar. Voy a sentirme más libre, más dueño de mi vida. Acepto lo que es bueno para mí, aunque esto implique cierta forma de sexualidad nueva y desconocida. Sé que todo es posible, en el amor y la armonía.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALERGIA A LA LECHE o A LOS PRODUCTOS LÁCTEOS

La leche representa el **contacto** con la madre ya en los primeros instantes de mi llegada al mundo. Es un alimento completo que me permite tener todos los nutritivos que necesito para mi crecimiento durante las primeras semanas de mi vida. Ya que originalmente, obtengo esta leche mediante el **contacto** con mi madre, este alimento es además significativo del **amor que recibo de mi madre**. Entonces, si dentro de mi entorno, hay una persona que identifiqué, sea mi madre u otra persona, "que juega el papel de madre" y que siento frustración con relación a ella en el papel que le presté, esto puede explicar por qué tengo **una alergia a la leche**. Vivo frustración referente a la forma de atención e incluso de crítica de esta persona tiene hacía, lo cual hace desagradable el "contacto" que pueda tener con ella. Si esta **alergia** se desarrolla al nacimiento, debo comprobar cuáles son los miedos o las frustraciones que podía vivir mi madre mientras me llevaba, haciendo míos sus miedos o frustraciones que me llevaron a vivir esta **alergia**. Esta atención que me prestan podría hacerme decir: "*¿Por quién se toma? ¿Se cree que es mi madre*?". Es importante para mí poner amor en la situación y armonizar mis sentimientos con relación a este nexo privilegiado y fundamental para la supervivencia de la especie y que está grabado en mí, el del nexo de una madre con su hijo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALERGIA A LAS PICADURAS DE AVISPAS Y ABEJAS

Seguramente, tengo la sensación de estar constantemente "pinchado" o criticado por mi entorno inmediato. Y esto actúa sobre mí como si "me picasen constantemente". Cuando realmente algo me pica físicamente, esto activa el odio que he ido acumulando en mí en todas estas situaciones en que me sentía atacado. Aprendo a ocupar el lugar que me corresponde y examino las medidas que hay que tomar para que la crítica disminuya en mi entorno y para que pueda desprenderme más de lo que los demás puedan pensar de mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALERGIA A LAS PLUMAS

¿Me he vuelto **alérgico** a una situación o a una persona que me da la sensación de estar **clavado al suelo** y de no poder **volar** para sentirme más libre y feliz? Entonces, es muy probable que viva ira vinculada al hecho de que interiormente tengo el sentimiento de **sentirme cogido** entre una situación cualquiera y la **libertad que busco** para ser más feliz.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALERGIA A LOS ANIMALES (en general)

Los animales poseen un instinto y una sexualidad innatos y cada animal representa una faceta del amor. Por lo tanto, una **alergia a un animal**, en general, corresponde a cierta **resistencia** con relación al aspecto instintivo o sexual que el animal representa para mí. Acepto todos los aspectos de la sexualidad. Acepto también mis deseos, tanto conscientes como inconscientes, porque forman parte integrante de mí ser.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALERGIA A LOS ANTIBIÓTICOS

El antibiótico (anti=*contra* / bio=*vida*) es un cuerpo (de origen bacteriano u otro) especializado en la lucha contra los microbios. Pero los microbios representan ellos también la vida. Hay pues contradicción. El antibiótico teniendo el papel de "matar" cierta forma de vida en mí, ¿por qué he de estar **alérgico a los antibióticos**? Probablemente porque rechazo ciertas formas de vida, ciertas situaciones **vivas** de mi existencia (experiencias diversas y más o menos agradables). Tengo una toma de consciencia por hacer la cual es aceptar dichas experiencias porque, aunque puedan resultar difíciles para mí, tengo una lección por sacar de éstas. Tengo fe en mi potencial creativo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALERGIA A LOS CABALLOS

El **caballo** está asociado al **aspecto instintivo de la sexualidad**. Como que el instinto está más vinculado al primer chakra (el primer chakra es uno de los siete principales centros de energía en el cuerpo y está situado al nivel del coxis, en la base de la columna vertebral.), el miedo puede traducirse por el de "tener instintos sexuales bajos" y manifestarse por una **alergia** a este animal fuerte y fogoso. Puede que encuentre que la sexualidad no es bastante espiritual para mí, si siento en el fondo de mí el deseo de vivir estas experiencias para ayudarme a traer mejor la espiritualidad en la materia. Me abro pues a nuevas experiencias que van a ayudarme a conocerme mejor y a desarrollarme.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALERGIA A LOS FRESONES

La **alergia a los fresones** está asociada a una frustración que pone en contradicción el sentimiento de amor y de placer, éste siendo una necesidad fundamental para mí, al mismo título que el alimento o el sueño. Esta **alergia** puede proceder de un acontecimiento que viví o bien que precisamente no viví con relación a una persona o a una situación. Un sentimiento de odio y de frustración aliado a culpabilidad puede hacer nacer en mí esta **alergia**. El placer forma parte de mi vida, como ser humano, a tal punto que las fuertes crisis de **alergia a los fresones** pueden provocar una incapacidad a respirar pudiendo conducir a la muerte. Los pulmones representan la vida y pongo así en evidencia, con mi crisis, una necesidad fundamental en mi vida que no ha sido colmada. Es importante que tome consciencia de mis necesidades fundamentales sabiendo que cuando tomo un alimento, tengo amor hacía mí. Cuando disfruto, también tengo amor hacía mí. La alergia a los fresones puede proceder también de un sentimiento que pude sentir para una persona o que una persona sintió hacía mí. Por ejemplo, pude decirme para mis adentros: "¡*no me gusta su fresa*!" queriendo significar con esta expresión que "su rostro no me es simpático", que no me gusta esta persona. Debo aceptar que cada uno de nosotros tiene su individualidad con sus cualidades y sus miedos y que en cada ser, hay una estrella que brilla.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALERGIA A LOS GATOS

El **gato** es un animal mucho más sensible a lo que es **invisible** que la mayoría de las personas. Puede que una **alergia a los gatos** esté más en relación con el aspecto de mi personalidad que puede "sentir" cosas (lado o aspecto femenino), sin que, por esto, tenga pruebas concretas de ello. Por lo tanto puedo vivir cierta intolerancia porque no tengo prueba (en el plano racional). Es pues claro que el **gato (o la gata)** simboliza el **lado sexual femenino** (ver principio femenino), y todas las cualidades femeninas tales como la dulzura, el encanto y la ternura. Debo pues aceptar uno de dichos aspectos que probablemente rehúso o bien recibir o bien manifestar.

NOTA: Esta **sensibilidad felina** se explica por el hecho que la morfología del gato posee un sistema nervioso situado sobre todo en periferia del cuerpo, contrariamente al ser humano cuyo sistema nervioso está más dentro del cuerpo. Esta morfología particular hace que el gato sea más **sensible** a las vibraciones o

a las energías particulares de las personas y de los lugares o, si se quiere, de lo que **emana** una persona o un lugar.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALERGIA A LOS PECES O A LOS FRUTOS DE MAR

Conozco la expresión "ser **pez**" que significa que soy una persona a quien fácilmente "se engaña". Así, mi alergia traduce perfectamente mi sentimiento de **frustración** frente a una o varias situaciones en que me **encontré ingenuo** o novato. Debo tomar mi lugar y tomar consciencia que la vida es una secuencia de experiencias para aprender. Cuanto más aumente mi confianza en mí y mi sentido de las responsabilidades, más se ira desvaneciendo este sentimiento e irá desapareciendo esta alergia.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALERGIA A LOS PERROS

Se dice que el **perro** es el "*mejor amigo del hombre*" (del ser humano), entonces puedo preguntarme, cuando vivo este tipo de **alergia**, cuál es la persona o la situación, con relación a la amistad, que hace nacer cólera dentro de mí. Si soy **alérgica a los perros**, incluso puedo vivir agresividad e incluso cierta violencia con relación a la sexualidad que vínculo con la amistad. Puede que viva un malestar, sin saber muy bien definir para mí el lugar que toman la sexualidad, la amistad y el amor. Este malestar hace subir en mí cólera que se manifiesta bajo forma de **alergia**. Delimito los parámetros de la amistad, la defino para aclarar ciertas situaciones de mi vida que se hallan quizás de momento en una zona gris. Me respeto en mis necesidades y en mis elecciones.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALERGIA AL ACEITE o A LA MANTEQUILLA DE CACAHUETE

Cuando tomo **aceite de cacahuete** o **mantequilla de cacahuete**, esto activa en mí la memoria de un acontecimiento en el cual, de joven, me lo hicieron "pasar muy mal". Puede que haya tenido la sensación entonces que me mandaban hacer unos trabajos sin estar lo suficientemente remunerado (en dinero, en afecto, etc.). Estaba interiormente furioso de trabajar por unos pocos centavos. Intentando encontrar el suceso o las situaciones en que pude vivir tal sentimiento, podré modificar mi memoria emotiva y regularizar la situación. Tomo consciencia de todos los aspectos de mi vida en que me siento ayudado y en que la vida es para mí relativamente fácil, y amplio este sentimiento de bienestar para ayudarme a equilibrar los sentimientos de dificultad que pude grabar en mi infancia.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALERGIA AL POLEN (ver: ALERGIA – FIEBRE DEL HENO).

ALERGIA AL POLVO

El polvo está conectado con la **suciedad** y la **impureza**, si estoy **alérgico al polvo**, vivo inseguridad frente a aspectos de mi vida que puedo calificar de "sucios e impuros", y es muy probable que este miedo se manifieste en mi sexualidad. Si soy **alérgico al polvo**, puede que tenga que trabajar mucho con mi propia estima. Así, la expresión usada en la religión "Eres polvo y en polvo te convertirás" traduce bien el sentimiento de inutilidad que pueda vivir o sentir en algunas situaciones. La expresión "todo se va en polvo" permite también traducir el sentimiento de inutilidad que puedo albergar frente a lo que he emprendido o a lo que emprendo, bien en el plano psicológico, afectivo (emocional) o material. Por más que no tenga síntoma físico vinculado a una **alergia al polvo**, puede que sea una persona "maníaca de la limpieza". Aquí, quiero decir de modo excesivo. Entonces puedo buscar cuál parte de mí puede opinar que mi sexualidad es sucia o preguntarme si me temo que esto sea sucio. Aprendo a valorizarme y a valorizar todo lo que hago.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALEXIA CONGÉNITA (ceguera de las palabras) (ver: OJOS – ALEXIA CONGÉNITA).

ALIENTO (mal)

✍Normalmente, el aliento es casi inodoro. Si el mal aliento proviene de una afección física como un problema de la digestión, caries dental, etc., véase el problema concerniente. La descripción que sigue se refiere principalmente a la persona cuyo mal aliento no proviene de una situación patológica.

Este tipo de mal aliento parece provenir de las profundidades de la persona afectada. Indica que esta persona siente un gran dolor interior y que tiene pensamientos de odio, de venganza o de mucha ira hacia la persona o personas que la hirieron. Estos pensamientos, de los que se avergüenza a menudo hasta el extremo de no querer ser consciente de ellos, le hacen morir lentamente por dentro. En consecuencia, este mal olor contribuye a alejar a sus allegados, cuando en realidad lo que más desea en el mundo es su presencia.

Si tienes dudas con respecto a tu aliento, te sugiero que pidas a algunas de las personas que te conocen que te digan la verdad sobre este asunto. Después, es importante que verifiques si éste proviene de un estado patológico. Si no es así, este mensaje es muy importante porque puede ayudarte a resolver una actitud interior malsana. No hay herida lo suficientemente grande que no pueda ser sanada por el perdón verdadero. No tienes que vivir sentimientos de impotencia y puedes dejar salir la vergüenza que reprimes en ti. Acepta el hecho de que eres una persona amable y redescubre ese gran corazón que hay en tu interior (las etapas del perdón se explican al final de este libro).

El **mal aliento** es la consecuencia directa de mi dificultad en tratar interiormente y exteriormente las situaciones que vivo. Esta dificultad puede proceder del hecho que me quedo en mis posiciones con relación a ciertas ideas que no expreso y que pudren in situ. La dificultad puede proceder también del hecho que no consigo superar las dificultades en período de gran cambio en mi vida y que las ideas antiguas se estancan demasiado tiempo con relación a la velocidad del cambio que vivo. Compruebo hasta qué punto puedo "coger" las situaciones de mi vida. Es importante que comunique con las personas relacionadas para participarlas mis emociones y mis pensamientos a fin de "quitarme" este **mal aliento** mío. Éste está vinculado frecuentemente a pensamientos de críticas, odio, venganza que tengo contra mí- mismo o contra otra persona, y de las cuales tengo vergüenza. El aire que inspiro y que nutre mis células está cargado de todos mis pensamientos, tanto positivos como negativos. ¿Cuáles son los pensamientos que albergo en mi interior y que infestan mi **aliento**? Frecuentemente, dichos pensamientos pueden ser inconscientes. Cuando una persona vive esta situación constantemente, sería bueno decírselo para que tome consciencia de ello y que ponga remedio a dicho problema que puede existir ya desde hace largo tiempo. Sabiéndolo, tendrá ocasión de experimentar el perdón. Bien sea el perdón hacía ella – misma por haber mantenido pensamientos malsanos, o el perdón hacía otra persona por haber tenido rencor hacia ella durante tanto tiempo. Es bueno que me recuerde que cuando el amor y la honradez son ingredientes de base de mis pensamientos, mi **aliento** se volverá fresco. Me libero de los pensamientos malsanos del pasado. Ahora, respiro el frescor de mis nuevos pensamientos positivos de amor, hacía mí – mismo y hacía los demás.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALOPECIA

La alopecia es una pérdida de cabello que deja placas redondeadas de cuero cabelludo blanco y liso. Alrededor de estas placas el cabello es abundante y normal. También puede darse una alopecia total.

Como los cabellos y el pelo son una protección adicional de la piel, el hecho de perderlo es una indicación de que la persona se deshace de su protección. Después de un incidente o de tomar una decisión, esta persona no se siente protegida y tiene muchos miedos, entre ellos el de no ser capaz de arreglárselas sola. Le resulta difícil pedir la protección de los demás. También es posible que intente proteger a los que les rodean para ocultar su miedo a no estar protegida.

Si sufres de alopecia, su mensaje es que vuelvas a establecer contacto con tu ser, con tu YO SOY, y que sepas que tienes siempre la protección de tu DIOS interior. Además, antes de creer que nadie te quiere proteger o que debes proteger a los demás, te recomiendo que compruebes si los que te rodean necesitan realmente tu protección y que hagas tus demandas cuando necesites hacerlo. Atrévete a permitírtelo y a reconocer que tienes miedo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALUCINACIONES (ver también: ALCOHOLISMO, DEPENDENCIA, DROGA, TOXICOMANÍA, LOCURA)

Cuando estoy desgastado físicamente o moralmente, puedo hacerme una montaña de ideas negras, frecuentemente falsas. Así, puedo perder pie con lo real sin tener consciencia de ello, puedo despegarme de lo real. Confrontado con una realidad que no quiero ver, me invento una aunque pueda ser falsa. Entonces puedo darme razón y probar mi propia interpretación de esta realidad que no puedo aceptar. Estas interpretaciones, estos mundos imaginarios, creados de todas partes por mí – mismo, pueden también hacer recalcar mis propios miedos. Puedo tener **alucinaciones** cuando vivo un nivel de estrés muy elevado.

Si, por ejemplo, estoy buscando un documento que necesito absolutamente y cuya pérdida representaría millones de dólares, mi cerebro podrá crear una imagen de este documento (holograma) que me parecerá muy real y que durante unos momentos, hará bajar mi nivel de estrés. Después dándome cuenta de que **aluciné**, puedo ahora pensar más claramente y podré o bien pedir que se me ayude a buscarlo o bien explorar otros lugares en donde se hallará probablemente el documento. Sin esta **alucinación**, hubiese seguido estando "preso" de mi estado de estrés. En lo que a drogas se refiere, provocan un estado de consciencia en expansión. Así, la persona puede experimentar dimensiones a las cuales no tiene acceso ordinariamente. ¿Por qué tomo **droga**? ¿Es una huida de mis sufrimientos interiores que no consigo, por falta de ayuda, afrontar? Puedo volverme dependiente de **drogas**, las que sean. Pueden darme un estado de bienestar temporal. Pero una vez "straight", o sea de vuelta a lo normal, ya no es el mismo refrán. Entonces, ¿a dónde buscar? En uno – mismo. Solo se entra ahí con el amor y también por su propio camino personal y espiritual. Una espiritualidad que me libera de las cadenas del pasado y que me da mi libertad y mi autonomía. Puede también que después de un accidente, un estrés intenso o simplemente de mi desarrollo personal y espiritual, mi tercer ojo se abra cada vez más, lo cual me permite ver colores alrededor de las personas, corrientes de energía en el espacio o presencias traslúcidas (no materiales) en mi entorno. Así puedo tener la sensación de que **alucino** sobre todo porque mi sensibilidad suele ser mayor cuando tengo este tipo de percepción. Entonces, hago confianza y me siento rodeado de luz blanca y dorada, sabiendo que estoy constantemente guiado y protegido. Cada vez me gusta más descubrir y experimentar la verdadera realidad, el "Yo Soy".

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ALZHEIMER (enfermedad de...) (ver también: AMNESIA)

✍ Esta enfermedad se manifiesta generalmente en las personas mayores y se caracteriza por una pérdida gradual de la memoria. Las personas que padecen la enfermedad de Alzheimer recuerdan con facilidad hechos acontecidos en el pasado remoto, pero les resulta dificultoso recordar los sucesos recientes. Es lo que se llama amnesia de fijación. En ella el enfermo olvida los acontecimientos a medida que se producen, pues es incapaz de retenerlos.

Esta enfermedad es una forma de huir de la realidad presente. Con frecuencia la persona que la padece fue del tipo de las que se ocupan de todo. Poseía una memoria excelente, a la que a veces no daba buen uso. Tenía respuesta para todo. Podía recordar detalles inexistentes o poco importantes para los demás. Se jactaba de su buena memoria; estaba orgullosa de ella. Sin embargo, como se creía obligada hacia los demás, sentía que no le dedicaban suficiente atención, al menos no en la forma en que le hubiera gustado. Ahora, la enfermedad de Alzheimer le permite no tener ya responsabilidades y controlar a los demás, sobre todo a la persona que tiene el deber de cuidarla.

Por desgracia, es común que quien padece esta enfermedad no tenga interés en sanar. Son más bien las personas que la rodean quienes se preocupan porque se alivie. La persona enferma cree que es el único medio de que dispone para vengarse. Sufrió en silencio una situación y ahora tiene una buena excusa para conseguir sus propósitos.
Si tienes esta enfermedad y estás leyendo este libro, es importante que sepas que puedes lograr que alguien se ocupe de ti sin recurrir a este medio. Acepta la idea de que puedes ser una persona importante y querida aun cuando ya no quieras hacerte cargo de todo ni acordarte de todo. Habla de tus vivencias actuales y de las pasadas. Mira los años tan hermosos que tienes por delante si verdaderamente estás decidido a vivir.
Si lees esta descripción pensando en otra persona, te sugiero que le hagas leer este texto.

Esta enfermedad conlleva una degeneración de las células del cerebro que se traduce por una pérdida progresiva de las facultades intelectuales que llevan a un estado demencial (la locura). Esta enfermedad de los tiempos modernos, caracterizada principalmente por el deseo inconsciente de acabar con su vida, de acabar de una vez por todas, de dejar este mundo o de **huir de mi realidad**, se debe a la incapacidad crónica de aceptar, de enfrentarme o de enfrentarlo con esta misma realidad, con las situaciones de la vida porque tengo miedo y me duele. Así me vuelvo insensible a mi entorno y a mis emociones interiores. "Me aletargo", "me abstraigo" y así la vida me parece más fácil. El Alzheimer se refiere a esta forma de demencia. Esta manifestación conlleva principalmente la degradación de la memoria, la confusión mental y la incapacidad de expresarme con claridad, la violencia, ciertas formas de inconsciencia del entorno, incluso un comportamiento de inocencia próximo al del niño. La **desesperación, la irritabilidad, el mal de vivir** me lleva a replegarme sobre mí y a vivir "dentro de mi burbuja". Me dejo "morir poco a poco". Esta enfermedad me indica que tengo el mal de vivir, que huyo una situación que me da miedo, me irrita o me hiere. Es una situación grave a primera vista, de la cual puedo quedarme inconsciente mucho tiempo. Se me

ve como una persona "normal" y equilibrada pero se observa que me repliego sobre mí por desesperación, cólera o frustración, lo cual me hace insensible al mundo que me rodea. Me niego a sentir lo que sucede alrededor mío y dentro de mí; prefiero dejarme ir. ¡Puedo tener mucha dificultad en soltar mis viejas ideas ya que es muy grande su cantidad en mi memoria! Y como que mi atención está mucho más centrada sobre el pasado que sobre el **instante presente**, la memoria a corto plazo se vuelve totalmente deficiente y se **atrofia**, sin aportar nada nuevo ni creativo. Consecuencia: la memoria **se desgasta** con viejas cosas en vez de generar ideas nuevas y frescas. Desde el punto de vista médico, los factores emocionales y mentales así como sus correspondencias corporales (líquidos, sangre, tejido y huesos) están implicados en la manifestación de dicha enfermedad. Cuando la sangre está suprimida de ciertas áreas del cerebro, ocurre una especie de traumatismo mental. Son reacciones muy violentas al nivel cerebral. Es como si el flujo sanguíneo se retirase de dichas áreas. Puede haber un miedo extremo de todas las facetas de la vejez o del alba de la muerte, lo que conlleva un regreso inconsciente hacía un comportamiento infantil y la ocultación del presente, pasado y porvenir para ignorarlos. Mi cuerpo, atacado por la degeneración de las células del cerebro (el hecho de borrar de su memoria consciente o de su sensibilidad), me prepara inconscientemente para este período en que deberé "marchar" (empleado aquí preferentemente al término "morir"). Esto se traduce por un comportamiento infantil en el cual me permito vivir y "realizar" todos mis fantasmas y todas mis fantasías. El amor y el apoyo son necesarios en tal experiencia. ¡Vivo el momento presente y acepto soltar el pasado empezando a cuidarme de mí!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

AMENORREA (ausencia de las reglas) (ver: MENSTRUACIÓN – AMENORREA)

AMEBIASIS (ver: INTESTINOS, DIARREA)

AMÍGDALAS – AMIGDALITIS (ver también: GARGANTA, INFECCIÓN)

✍ La amígdala es un órgano de defensa para el organismo y una barrera antimicrobiana, que está situada como centinela en la entrada de las vías aerodigestivas. La amigdalitis se manifiesta cuando las amígdalas se convierten en un foco de infección, creando problemas, especialmente al tragar los alimentos.

Esta enfermedad manifiesta la ira causada por algo que no puedes tragar. ¿Qué situación o qué persona no "tragas" en ese momento? ¿Qué píldora te parece demasiado grande para tragarla?

Si hay algo que no puedes tragar en este momento, es porque una parte de ti está demasiado involucrada en el juicio (una parte de tu ego). Alimentas pensamientos de rebelión que pueden estar dirigidos hacia ti o hacia alguien más. Estás seguro de tener la razón. Te beneficiaría vivir esta situación con más amor y aceptación.

Las amígdalas, que significan "almendras" forman parte del sistema inmunitario y de la linfa (líquido que limpia el cuerpo humano), y son definidas como filtros que controlan todo lo que circula al nivel de la garganta (lo cual corresponde a la creatividad, a la comunicación). Cuando están inflamadas, tengo **dificultad en tragar** y corro el riesgo de ahogarme. Inhibo mis emociones y "ahogo" mi creatividad. Hay una situación que me ahoga a través la cual inhibo mis sentimientos de cólera y de frustración. Una amigdalitis (itis=cólera) se manifiesta generalmente cuando mi realidad que trago me trae una intensa irritación a tal punto que mis filtros (las amígdalas) no pueden cogerlo todo y se vuelven rojas de cólera por no poder alcanzar un objetivo interior que estoy viviendo. Puede ser el miedo de no poder alcanzar un objetivo en perspectiva o de no ser capaz de realizar algo importante para mí, por falta de tiempo o de oportunidad. Tengo la sensación que estoy a punto de lograr algo que me es caro (un trabajo, un cónyuge, un coche, etc.) pero temo que se me escape y que deba hacer sin ello, o que sólo pueda disfrutar de ello en parte o no totalmente, lo cual para mí "es duro de tragar". Un conflicto interior muy intenso está "ahogado" y no expresado. Es un bloqueo, el cierre de esta vía de comunicación. ¿Tengo yo la sensación de que hay una situación que "trago equivocadamente"? Vivo en rebelión con una persona cercana a mí (familia, escuela, trabajo) incluso en revuelta. Si soy un niño, frecuentemente tengo amigdalitis porque aún no estoy bastante consciente de lo que sucede y no tengo control sobre los acontecimientos. Vivo frustración vinculada a lo que debo "tragar" en la vida. Si quiero resolver la amigdalitis, acepto las cosas tales como son alrededor mío, tomo el tiempo de aceptar las situaciones que trastornan mi vida, con calma y serenidad. Es posible y fácil enseñar esta actitud a los niños que están preparados para ello. Observemos que la ablación de las amígdalas significa la aceptación de tragar la realidad sin que esté filtrada o censurada (protegida) previamente. Es una carencia de protección. Debo tratar esta situación de un modo diferente que sería más armoniosa para mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

AMNESIA (ver también: MEMORIA [fallos de...])

✍ La amnesia es una pérdida completa o parcial de la memoria. La persona que sufre de amnesia es incapaz de recordar hechos que su memoria había retenido.

La amnesia es una especie de coartada que permite rechazar uno o varios recuerdos demasiado dolorosos para la persona.

Si te encuentras en este estado, date cuenta de que recuperando el contacto con la Divinidad que mora en ti, puedes conseguir sobrepasar tus límites anteriores. Es tu cuerpo mental el que llegó a su límite y te hizo elegir esta opción. Es posible que en el pasado no hayas podido hacer frente a algunos recuerdos, pero es muy probable que la persona que eres ahora sí lo logre. Empieza dedicando un tiempo a programar tu mente para que puedas lograrlo, y, después, busca los medios adecuados. Si te permites pedir ayuda, te será más fácil encontrarlos.

La **amnesia** es la pérdida de mi memoria, parcial o total, tanto de las informaciones ya adquiridas en el pasado como de las presentes. La **amnesia** es comparable a la enfermedad de Alzheimer bajo diversos aspectos. La persona **amnésica** padece terriblemente del momento presente en su vida actual. Mi **deseo de huir** y de "marchar" es tan grande (poco importa la situación vivida) que me repliego sobre mí por **dolor, cólera, incapacidad o desesperación** y me encierro volviéndome insensible a casi todo. Me escapo, me aletargo o me hago insensible a una persona o a una situación. Rehúso vivir las situaciones y las experiencias de todos los días, poco importa su intensidad. El dolor interior es proporcional a la gravedad de la **amnesia**, sea ésta parcial (ocultación mental parcial de imágenes muy dolorosas de la infancia) o total (¡tentativa inconsciente de tener una nueva vida y un nuevo deseo de vivir porque ya no puedo vivir con esta **primera** vida!). Vergüenza y culpabilidad pueden manifestarse, cualquier sea la razón. Intento ignorar varias cosas, entre las cuales mi familia y varias situaciones difíciles. Estoy más o menos separado de la realidad presente. El proceso de aceptación y de integración es muy importante porque el fenómeno de **ocultación** de ciertas experiencias por el mental puede jugarme pasadas en experiencias futuras. Es posible que viva algunas sin saber ni comprender por qué me suceden! Es una toma de consciencia diaria con relación a lo que soy y a lo que me queda por arreglar en mi vida para volver a tomar contacto con mi verdadero **yo superior**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

AMPOLLAS (ver: PIEL – AMPOLLAS)

AMPUTACIÓN (ver también: AUTOMUTILACIÓN)

La **amputación** total o parcial de un miembro, que esté practicada por razones accidentales o médicas (gangrena, tumor) es generalmente vinculada a una **gran culpabilidad** frente a un aspecto de mi vida. Si se **amputa** mi pie izquierdo, es como si mi miedo o mi culpabilidad fueran tales que prefiero "morir" para la dirección que he de tomar o para la que tomé en mi vida afectiva; la pierna derecha se refiere a mi miedo o culpabilidad frente a mis responsabilidades, etc. Si vivo una **amputación**, es importante que recuerde que mi cuerpo, energéticamente, no está amputado. Así, si he tenido la <u>pierna derecha</u> **amputada**, puedo poner el amor, la comprensión y la integración para la toma de consciencia que debo hacer para <u>ir más rápidamente hacia delante en mis responsabilidades</u> **como si siguiese teniendo mi pierna**. Hago desaparecer toda culpabilidad, sabiendo que siempre actúo para lo mejor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ANDROPAUSIA (ver también: PRÓSTATA [dolores de...] / MENOPAUSIA)

Es un fenómeno natural consistente en la disminución de la función sexual que puede presentarse en los hombres alrededor de los sesenta años. Véase problemas de menopausia.

La **andropausia**, propia del hombre, corresponde a la menopausia en la mujer, a pesar de que esto no corresponde a un cambio hormonal equivalente. Todas las inseguridades vinculadas a la vejez, a las capacidades sexuales, a los sentimientos de inutilidad y de debilidad se manifiestan interiormente y físicamente por dolores en los órganos genitales (en particular la próstata) y a uno o diversos aspectos del concepto masculino. Como hombre, debo tomar mi lugar en el universo en armonía con cada aspecto de mi persona, el lado femenino como el lado masculino.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ANFETAMINA (consumo de...) (ver: DROGA)

ANEMIA

✍ La anemia suele definirse como una disminución del número de glóbulos rojos de la sangre. Éstos son necesarios para la distribución del oxígeno (0_2) a las diferentes células y para la evacuación de una parte del gas carbónico ($C0_2$). Los signos de la anemia son: palidez de la piel y de las mucosas, aceleración de la respiración y del ritmo cardiaco, y una fatiga muy marcada. Se pueden presentar dolores de cabeza, mareos y zumbidos en los oídos (signos de una mala oxigenación en el cerebro).

En metafísica, la sangre representa la alegría de vivir: esto es lo que ha perdido la persona anémica. Incluso puede resultarle difícil aceptar esta encarnación hasta el extremo de no desear seguir viviendo. Se deja invadir a menudo por el desánimo y ya no establece contacto con sus deseos ni con sus necesidades. Se siente débil.

Si tienes anemia en este momento, debes volver a contactar con tu capacidad de crear tu vida sin depender de los demás. Toma más consciencia de los pensamientos negativos que te impiden encontrar la alegría en tu vida. Deja salir al niño que hay en ti, ese que quiere jugar y tomarse la vida menos en serio.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ANEURISMA

✍ Un aneurisma es una dilatación de un vaso sanguíneo directamente comunicado con una arteria; dicha dilatación permanece llena de sangre, rodeada por una membrana en forma de saco.
Existe un gran riesgo de que el vaso sanguíneo se rompa. Se le suele detectar por la presencia de dolores torácicos, tos y dificultad para tragar. Si es abdominal, viene acompañado de dolores y trastornos digestivos, con frecuencia palpables. Se considera generalmente que un aneurisma cerebral es consecuencia de malformaciones congénitas que se revelan tardíamente.

Este problema puede surgir después de un gran dolor, casi siempre relacionado con la familia, dolor que bloquea la alegría de mantener las relaciones como antes. La persona que presenta un aneurisma vive o desea vivir un rompimiento, aun cuando éste le destroce el corazón. De manera inconsciente, también se siente culpable de su decisión. Ha acumulado demasiado y ha llegado al límite. Su decisión de romper la tomó cuando ya no podía más, pues esta persona, en lugar de actuar, reacciona demasiado.

El hecho de sufrir un aneurisma es un mensaje urgente para que dejes de acumular penas internas y tomes la decisión de expresar tus sentimientos a las personas involucradas en lugar de guardarlos en tu interior. No quieres mostrar tu enorme sensibilidad, pero no tienes otra opción: o la expresas o te causará la muerte. También te sugiero que trabajes con tu terquedad, que te lleva a tomar decisiones radicales de rompimiento, que no te benefician. Tu corazón desea lo contrario. No te dejes invadir por tus pensamientos negativos: provienen de tu dolor. Si lo expresas, volverás a encontrar la alegría de vivir con tus seres queridos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ANGINA (en general) (ver también: GARGANTA [dolores de...] / AMIGDALITIS)

La **angina** se caracteriza por un aprieto al nivel de la garganta, debido a una inflamación aguda de la faringe. Hay algo que "no pasa", una emoción bloqueada que me impide decir a mi entorno mis verdaderas necesidades. Tengo el sentimiento de que apretando la garganta (chakra o centro de energía de la creatividad o de la **expresión**), no puedo expresar lo que estoy viviendo y lo que ciento para con los demás, y sigo poniendo inútilmente la atención sobre esta creencia. Debo encontrar lo que me llevó a pensar en esto. Habitualmente puedo encontrar una respuesta dentro de las últimas **48 horas** previas al dolor. ¿Sería una ligera irritación (conducto inflamado) o una pequeña frustración **que no trago** y que subsistirá hasta que cambie mi actitud y mis pensamientos? "No es cuestión de tragar esta historia" incluso si esto "me pone el fuego a la garganta". También pueden ser pensamientos negros y negativos con relación a alguien o a una situación. Hay algo que quiero absolutamente "coger"; como por ejemplo, un nuevo empleo, un resultado escolar excepcional que me evitaría una situación en donde deberé justificarme, explicarme o rendir cuentas? Poco importa el motivo, es tiempo de quedarse abierto y volver a abrir este mismo canal si **mi viva sensibilidad estuvo herida**. Mis necesidades fundamentales deben estar satisfechas y tengo derecho

a ellas como todo el mundo. Me mantengo abierto a mis necesidades y centrado sobre mí ser interior si quiero evitar este tipo de **angina** al nivel de la garganta.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ANGINA DE PECHO o ÁNGOR (ver también: CORAZÓN)

Este problema se manifiesta cuando hay un insuficiente aporte de oxígeno al miocardio, el músculo que constituye la mayor parte del corazón. Esto ocasiona sufrimiento al músculo cardiaco, lo cual provoca el dolor. La persona que sufre de angina de pecho se queja de pesadez, opresión o sofocación. Si el dolor es intenso, puede irradiarse hacia la espalda, el brazo izquierdo, la mandíbula, incluso al cuello y las muñecas. Véase problemas cardiacos, considerando que la persona tiene miedo de vivir otra aflicción y frena sus impulsos. Desea verse libre de las preocupaciones de la vida en las cuales tiene la impresión de ahogarse sin poder escapar.

Angina viene de la palabra latina ANGENE que significa **apretar**. Es un dolor muy vivo asociado a la región principal del corazón (centro energético del amor). Esta falta temporal de oxígeno al nivel de los músculos que rodean el corazón aporta todas las consecuencias que conozco: insuficiencia del caudal sanguíneo en esta región, intervención quirúrgica, puente, etc.…El corazón representa frecuentemente el motor o la **máquina** de mi sistema. Cuando doy demasiado amor (con una actitud de apego), puede que el corazón se canse de todas estas preocupaciones y que ya no sienta suficiente alegría (Ya que la sangre está relacionada con la alegría, una disminución del riego sanguíneo expresa justamente esta disminución de la alegría vinculada al amor) en estas situaciones (de aquí el riego sanguíneo disminuido). Si estoy en situación de angina, posiblemente tomo **demasiado a pecho** la vida y las cosas que hago y que me gustan. Mis inquietudes (tanto como mis alegrías) están exageradamente ampliadas: me irrito y me hieren fácilmente, vivo insatisfacción, tristeza o irritación con relación a una situación la cual, al final, **no es tan grave**. Puede que reciba una primera señal de alarma de mi cuerpo después de estos estados de ser: espasmos o dolor que perfora el corazón. Éste lanza un S.O.S. para que tome consciencia de los sentimientos que me habitan y del hecho que estoy de algún modo destruyéndome con mis pensamientos desacordes, poniendo en peligro mi armonía interior, y dándome "mala consciencia". Grande alegrías pueden también traer crisis de **angina** porque, en este momento, el centro de energía del amor (el corazón) se abre más y puede activar la memoria de grandes penas que están presentes y así provocar una crisis de **angina**. Hago quizás mucho por obligación y no con alegría y placer. Así, deja la alegría de circular. Es como si prestase atención a los demás (su felicidad y sus dolencias) en vez de ocuparme de mi propio bienestar primero. Mi ego es tan presente y **activo** que está separado de la totalidad del ser, lo cual conlleva un **bloqueo en el plano emocional**. Es un aumento inconsciente de la estima de sí colocando casi exclusivamente la atención sobre los demás. Es el principio judeo – cristiano de la entrega por el sacrificio. **Dar a los demás! Me vuelvo vulnerable y se manifiesta el miedo a abrirme a los que amo**. "¡Ya nada me alcanza, pero empiezan los dolores!" Espasmos, puntos en el corazón, extremidades frías (manos y pies). Mi cuerpo me advierte seriamente que algo va mal (este aviso se reconoce mejor generalmente en el plano metafísico – psíquico que físico). Inconscientemente puedo desear dejar la "vida terrestre" porque tengo la sensación de estar ahogado por las preocupaciones y que no sé cómo salirme, ¡pero el tiempo no necesariamente ha llegado! ¿Qué temo, en el fondo? La vida es un intercambio continuo. Doy tanto como recibo, como la contracción y la dilatación de los vasos sanguíneos, sino vivo un desequilibrio y mi atención debe volver a este equilibrio necesario a una vida sana. Es un proceso fundamental en la existencia humana porque soy un ser divino que debe expresarse en este equilibrio. Mi toma de consciencia es ésta: Dejo de tomar la vida en serio y me mantengo abierto!. Es fácil porque no tengo ganas de morir sino que **tengo ganas de vivir**, de abrirme al amor y dejar cualquier lucha de poder. Pongo mi atención sobre los aspectos hermosos de la vida. Aprendo a amarme tal como soy: mi energía vital podrá así volver a la vida. Son los primeros pasos hacía un restablecimiento serio de esta enfermedad. Un último punto que recalcar: vigilar todas las expresiones vinculadas con el corazón: "un corazón de piedra, un corazón duro, no tiene corazón, es un sin corazón", etc. Cada expresión es la indicación de que sucede algo que merece mi atención…

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ANGIOMA PLANO (ver: MANCHAS EN LA PIEL)

ANGUSTIA (ver también: ANSIEDAD, CLAUSTROFOBIA / AGORAFOBIA)

La angustia es un miedo sin motivo aparente o, en caso de que exista un factor desencadenante, el estímulo que la produce no provocaría ninguna reacción en un sujeto normal. Suele darse en la persona que retrocede ante un obstáculo, que no lucha por falta de confianza en sus capacidades.

Después de varios años he podido constatar que la gran mayoría de los pacientes que se quejaban de angustia, en realidad sufrían de agorafobia en diferentes grados. Por lo tanto, sugiero que consultes la descripción de agorafobia.

La **angustia** está caracterizada por un estado de desorientación psíquica en la cual tengo el sentimiento de estar **limitado y restringido en mi espacio** y sobre todo **ahogado** en mis deseos. Siento mi espacio limitado por fronteras que, en realidad, **no existen**. "Estoy cogido" o "Me siento cogido en una trampa". Estoy de acuerdo con el hecho que la gente invade mi espacio psíquico y esto se manifiesta en mí por una especie de aprieto interior. Dejo entonces de lado mis necesidades personales para complacer primero a los demás para atraer el amor que necesito (aunque haya otros modos de hacerlo). El aprieto me lleva generalmente a ampliar mis emociones y mi emotividad general en detrimento de un equilibrio adecuado. Ya que vivo en la niebla, la confianza en mí se tambalea, la desesperación y la gana de ya no luchar más se instalan. ¿Cuál puede ser la situación en que me sentí apretado cuando era joven de tal modo que reproduzco aun fielmente este esquema de pensamiento que hace que se repitan acontecimientos en mi vida hoy? (observemos que angustia y claustrofobia son sinónimos por la palabra **aprieto**.). Es natural por mi cuerpo para colmar mis necesidades psíquicas fundamentales: la necesidad de aire para vivir y respirar, el espacio entre mí y las demás personas, la libertad de decidir y discernir lo que es bueno para mí. Si, a partir de ahora, contesto a mis esperas frente a la vida en **primer lugar**, hay muchas probabilidades para que deje las de los demás en su sitio: así, estoy más seguro de estar de acuerdo con ellos! Y sin violar su espacio porque debo recordar que si me siento ahogado, es porque ahogo conscientemente o no a la gente alrededor mío (significa aquí dejar a los demás la libertad de pensamiento o de acción y respetarlos). Se manifiesta la **angustia** también como una espera inquieta y opresiva, aprensión de "algo" que podría ocurrir, con una tensión difusa, espantosa y generalmente sin nombre. Puede estar vinculada a una amenaza concreta angustiosa (tal como la muerte, catástrofe personal, sanción) Se trata más de un miedo, generalmente vinculado a nada que sea inmediatamente perceptible o se pueda expresar. Por esto las fuentes profundas de la angustia se encuentran frecuentemente en el niño que fui y se vinculan generalmente con el miedo al abandono, a perder el amor de un ser querido y al sufrimiento. Cuando me encuentro en una situación similar, la angustia vuelve a aflorar. Cada vez que uno de estos miedos reaparece o que se vive una situación imaginaria o realista, esto está captado por mi inconsciente como una señal de alarma: hay peligro! la **angustia** reaparece aún más fuerte. Cuando soy niño, la angustia se manifiesta frecuentemente por el miedo a la oscuridad y una tendencia a vivir una vida solitaria. A partir de ahora, uso de discernimiento, valor y confianza en la vida para respetarme y dejar ir a los demás a su espacio sin pesar, y borro de mi vida cualquier remordimiento. Así veré "más claro" y adelantaré en la vida con mucho más lucidez.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ANO

✍ El ano puede ser el asiento de lesiones benignas o malignas, de hemorragias, abscesos, dolores o comezón.

Como el ano es la terminación de algo, también en el plano metafísico representa la culminación de una idea, de una relación o el fin de un proceso cualquiera. Si sientes dolor en esta zona, éste representa tu sentimiento de culpa por querer terminar algo, de modo que te sientas en él y no le haces caso. Lo mismo ocurre si el dolor te impide sentarte cómodamente.
La comezón representa deseos insatisfechos de querer terminar o llevar a buen término un acontecimiento.
En lo que se refiere al absceso, consulta absceso teniendo en cuenta que posee relación con la terminación de algo.
Una hemorragia en el ano tiene un significado similar al del absceso, pero conlleva una pérdida de la alegría de vivir, ligada a sentimientos de cólera y frustración.

Es esencial que retengas menos el pasado, que te permitas terminar algo para poder pasar a otra cosa nueva, pero siempre con alegría, amor y armonía. También es necesario que te des cuenta de que no necesitas depender de los demás para tomar decisiones. Dedica tiempo a hablar con la vocecita que existe en el interior de tu cabeza y que te hace dudar de ti. Dile que ya puedes hacerte cargo de ti mismo y decidir, porque estás listo para asumir las consecuencias.

El **ano** es el orificio del recto, el lugar donde suelto lo que ya no necesito. Los problemas aquí están conectados con el hecho de "retener y soltar"; por esto si soy un niño que va estreñido o si ensucio mis pañales frecuentemente es para vengarme de padres que considero como autoritarios, manipuladores o abusivos. Es lugar de descarga de las principales toxinas del cuerpo humano. El **ano** se sitúa al nivel de la

pelvis, cercano al coxis y al primer chakra o centro de energía, el asiento entre el "yo" y el universo que me rodea. Está vinculado a la base energética del cuerpo. Ciertos miedos internos, el estrés y las emociones se evacuan por este orificio. Puedo comprobar las situaciones siguientes: "¿Qué es lo que intento ignorar hasta el punto de retenerlo? ¿Hasta dónde puedo yo dejarme ir? ¿Soy capaz de relajar y dejar que me guíe la vida? ¿Estoy listo para vivir nuevas sensaciones frente a la vida?" ¡Aprendo a tener confianza en mí, mientras suelto lo que ya no necesito y sustituyéndolo por nuevas ideas, actitudes positivas y nuevos proyectos!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ANO – ABSCESO ANAL (ver también: ABSCESO [en general])

El **absceso** es un montón de pus, **frustraciones** e **irritabilidad** vinculado a una **situación que no quiero soltar o dejar ir** (ano). Frecuentemente, incluso si me aguanto, se me escapa a pesar mío. Este **absceso** saldrá o se manifestará de todos modos. Es posible que esté enfadado contra mí – mismo porque no quiero "evacuar", ceder frente a ciertas fijaciones mentales que dañan mi vida presente. Incluso puedo estar lleno de venganza referente a una situación pasada o a alguien a quien rehúso perdonar. Este malestar me dice que debo hacer confianza a la vida y a lo que es hermoso alrededor mío. Confío en alguien o en algo y, sobre todo, perdono a la gente que me rodea. Me abandono y hago confianza a la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ANO – COMEZÓN ANAL (ver también: PIEL)

Las **comezones** se relacionan con los remordimientos y la culpabilidad con relación a mi pasado. Algo me "come" o me pica y me siento culpable en lo que debo retener o soltar. Tengo interés en escuchar mi cuerpo y alcanzar la satisfacción en todo porque la culpabilidad sólo frena mi evolución, sin verdaderos beneficios.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ANO – DOLORES ANALES (recto – colitis)

Los **dolores anales** (llamada recto colitis) se relacionan con la **culpabilidad**. Me hago daño porque no me creo bastante eficaz para realizar mis deseos. Es una forma de auto - castigo, una irritación, la gana de condenarme de un modo que manifiesta una herida interna, mi sensibilidad desgarrada después de un acontecimiento pasado que aún no acepté. Vivo una pena profunda que puede llegar a la pérdida sanguínea e incluso, en ciertos casos, la hemorragia. Puedo aceptar hacerme más responsable de mis deseos, dejar de desvalorizarme en lo que soy y dejar de negarme vivir y dejar de castigarme inútilmente. Podría dejar de estar incómodo con el "trasero en fuego" y empezar otra vez de nuevo aceptando mucho más mis experiencias pasadas, presentes y por venir y así correr más en la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ANO – FISTULAS ANALES

Una **fístula anal** encuentra su origen en una situación que vivo y en la cual experimento **cólera** con relación a lo que quiero retener y que no consigo guardar dentro de mí. Es como si quisiera conservar viejos residuos del pasado (viejas formas – pensamientos, emociones, deseos), pero no lo consigo. Incluso puedo mantener sentimientos de venganza con relación a alguien o a algo. La manifestación es la **fístula**, especie de canal comunicando anormalmente entre una víscera y la piel. No consigo decidirme entre lo físico y lo espiritual, entre los deseos y el desapego (en el sentido amplio). Me quedo abierto al nivel del corazón y acepto con voluntad de vaciar completamente estas "basuras" de ideas negras, malsanas y vengativas **aquí y ahora**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ANO – FISURAS ANALES

Las **fisuras anales** son ligeras hendiduras que llegan a sangrar al nivel del **ano**, lo cual significa cierta **pérdida de alegría** de vivir vinculada a una situación que debo cambiar. Si vivo tristeza que puede "hendirme el "culo", compruebo lo que provoca esta tristeza y acepto los cambios en mi vida. Sobre todo dejo de esperar a los demás para cambiar. Elimino mi frustración, mi cólera frente a una persona o a un suceso "que me hiende el trasero" o frente al cual puedo sentirme como "sentado entre dos sillas".

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ANOREXIA (ver también: APETITO [pérdida de…], BULIMIA, PESO [exceso de…])

✍ La anorexia es una disminución del apetito que produce, según su grado y su causa, un adelgazamiento con repercusión en el estado general de la salud. En muchos casos se puede observar también palidez y falta de vida en la piel. Este problema surge principalmente en las adolescentes y las jóvenes, muy raramente en los varones. Con frecuencia, el paciente anoréxico presenta bulimia al mismo tiempo. Cuando ya no puede controlar su deseo de comer, devora la comida y, al terminar, se provoca el vómito. Si éste es el caso, véase también bulimia.

👎 El anoréxico rechaza a su madre, rechazando el alimento que el símbolo de nuestra madre Tierra. Al rechazar a su madre, que es su modelo del principio femenino, esta persona rechaza su parte femenina. La mujer anoréxica tiene una gran necesidad de volver a aprender a vivir y de darse el derecho de ser una mujer, en lugar de evadirse. De hecho, la persona anoréxica se va fácilmente a su mundo imaginario, ya que preferiría vivir en el más allá en lugar de realizar lo que vino a hacer a este planeta. Ya no le gusta comer porque ha cerrado la puerta a su deseo de vivir y actuar.

👍 Si padeces anorexia debes cambiar cuanto antes la percepción que tienes de tu madre. Ella ha hecho siempre lo mejor que ha podido y tiene derecho a tener sus miedos y sus limitaciones, como cualquier ser humano. Es posible que te haya decepcionado en un momento dado, cuando eras pequeña, pero lo que te hace sufrir es tu percepción de los acontecimientos y no los acontecimientos mismos. Puedes cambiar esta percepción. Si aceptas a tu madre y su manera de nutrirte afectivamente, aprenderás a aceptar a la mujer que hay en ti y recuperarás el gusto por la vida y por los alimentos.

La anorexia está caracterizada por un **rechazo** completo de la vida. Es la desgana total por todo lo que vivo en mí y que puede entrar en mi cuerpo **feo** para alimentarlo. Este sentimiento puede incluso transformarse en odio. Existen varios símbolos de vida: el agua, el alimento, el aspecto materno (madre), el amor, el lado femenino. Es el deseo ardiente e inconsciente de escapar a la vida, de odiarse y de **rechazarse** porque vivo el miedo extremo de abrirme a la maravillosa vida alrededor mío. Vivo **desanimo** a tal punto que me pregunto lo que podría ayudarme. Tengo el deseo inconsciente de "desaparecer" para molestar lo menos posible a mi entorno. Me rechazo pues permanentemente. La **anorexia** y la obesidad vienen de un sentimiento profundo insatisfecho de amor y de afecto, aunque las dos enfermedades toman físicamente caminos divergentes. Varios trastornos de la alimentación descansan sobre la **relación madre – hijo** en la cual existe o existió un conflicto. Además, se trata muy a menudo de una **contrariedad en cuanto a mi territorio** que tengo la sensación de no tener, de perder o bien de que no me lo respetan. Este territorio puede estar constituido tanto por mis posesiones físicas (vestidos, juguetes, coche, casa, etc.) como de mis posesiones no físicas (mis derechos, mis adquiridos, mis necesidades, etc.) o de las personas que me rodean (mi padre, mi madre, mis amigos, mi marido, etc.) Vivo una contrariedad que es reciente con relación a alguien o a algo que **no puedo evitar** y que no digiero. Aunque la anorexia se halle más frecuentemente en la adolescencia, ésta existe también en el bebé y en el niño joven. Si me pongo en el lugar del bebé, si me doy cuenta que el rechazo de la comida puede derivar de un contacto perturbado entre mi madre y yo: puede ser la privación del pecho materno y del cálido ambiente físico que deberían acompañar la toma de la leche, el modo artificial de alimentación, dosificada y demasiado rígida en su aplicación, la sobre o sub - alimentación impuesta por respeto a una curva de peso ideal con desprecio de ciertos ritmos alimentarios individuales cambiantes. Puedo reaccionar a esto por un rechazo progresivo de alimentarme, vómitos, pérdida de peso, trastornos del sueño, caprichos alimentarios, etc. Es importante que yo, como madre, respete los gustos, los ritmos propios del niño y que deje de querer ser la madre perfecta y super - protectora. Si soy un niño un poco más mayor y que manifiesto anorexia, suele ser más atenuada y se caracteriza por un "pequeño apetito", siendo un pequeño comedor que detesta la tarea de las comidas, con caprichos alimentarios, con rehúso obstinado de ciertos alimentos, acabando rara vez mi plato, vomitando frecuentemente y masticando sin fin el mismo bocado. A esta edad, la mesa y sus imperativos sociales juegan un papel importante, porque las comidas son una reunión familiar bajo la autoridad de los padres en la cual pueden brotar reacciones y conflictos. La anorexia es fundamentalmente mi necesidad de colmar un vacío interior de alimento afectivo. Necesito amor y aceptación incondicional de mi madre interior. La anorexia, contrariamente a la obesidad, es el intento de hacer morir de hambre mi vacío interior para hacerlo tan pequeño que desaparecerá y que ya no pedirá nada en absoluto. Es uno de los motivos por los cuales sigo viéndome gordo (fijación mental sobre la gordura) incluso si soy delgado y esbelto. Dicho de otro modo, sigo viendo mis necesidades afectivas y emocionales muy grandes y me siento vencido por ellas. La **anorexia** puede también aproximarse a un sentimiento de estar reñido por la vida como por mi **madre**, símbolo materno que me empuja a pesar de todo hacía el deseo de independencia y de individualidad. Es la

razón por la cual rechazo el alimento **al mismo tiempo que a mi madre**, porque siempre tuve la sensación de sentir únicamente su poderoso control materno en mi juventud. Vivo pues el sentimiento de estar fuera de mi propio control con relación a los acontecimientos e intento de un modo exagerado recuperar el control. "No me gusta el modo en que mi madre me ama y la detesto por esto". "Quiero seguir siendo una muchacha o un muchacho porque quiero acercarme lo más posible de una forma de "pureza" física e interior". (Es durante la pubertad que suele manifestarse la anorexia). Es una búsqueda absoluta de juventud. Como muchacha o muchacho, rechazo las fases sexuales correspondientes a mi edad, así que cualquier intento de intimidad sexual, descubrimiento y abandono hacía una eventual pareja (ausencia de madurez) son casi inútiles. Si vivo todo esto de un modo profundo, frecuentemente esto está vinculado a un profundo traumatismo sexual pasado, a un abuso o a una inseguridad afectiva. Esta experiencia favoreció el hecho que se instale en mi cuerpo físico la desesperación y "cerré la puerta" a mis deseos físicos, espirituales y emocionales. Aceptar gradualmente mi feminidad o mi lado intuitivo y emotivo en el muchacho es esencialmente la primera cosa por hacer para resolver mi estado **anoréxico**. Uso la manera que quiero, pero debo hacerla! Acepto cierta intimidad sexual, femenina e incluso materna (¡porque debo aprender a amar a mi madre!). ¡Aprendo a amar a mi cuerpo y a amar a los demás! Voy lentamente porque es una situación delicada en la cual debo abrirme al amor y a la belleza del universo. Pido ayuda, si es necesario. Y sobre todo me mantengo abierto a lo que me depara la vida! Aceptación y amor incondicionales serán altamente apreciados. Hago actividades (deportivas u otras), si posible. He aquí un paréntesis interesante. Como persona anoréxica, puedo tener la impresión de encontrarme interiormente como cogida dentro de unos "anillos = pequeños anos" (ano – réxico) como si estuviera en el interior de varios "aros tipo 'hula-hup'" que me aíslan del resto del mundo mientras se va intensificando mi sentimiento de limitación frente a la vida. Me mantengo abierto a cualquier otro signo de este tipo. Me visualizo liberándome de estos aros diciéndoles "GRACIAS" por la toma de consciencia que me ayudaron a hacer pero sabiendo que, ahora, ya no son necesarios. Visualizo también esta imagen: con cada inspiración, más luz está entrando en mí para llenar mi sentimiento de vacío interior.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ANORGASMIA (ver: ORGASMO [ausencia de...])

ANQUILOSIS (estado de...) (ver también: ARTICULACIONES [en general], PARÁLISIS [en general])

Estado de adormecimiento caracterizado por la desaparición generalmente temporal de los movimientos de una o varias de mis articulaciones. El anquilosamiento es parcial pero puede ser total si decido de volverme completamente inactivo; es el primer paso hacia la parálisis, tanto físicamente como en pensamiento. Debo tomar consciencia de la responsabilidad que he de asumir si me quedo aquí sin hacer nada, sin querer sentir ni moverme. ¿Qué temo? ¿Es lo desconocido, lo que me está esperando, algo nuevo para mí lo que me molesta? Puedo ir a consultar la parte del cuerpo implicada para darme informaciones suplementarias sobre la fuente de mi **anquilosis**. Por ejemplo, si está en el brazo, ¿estoy yo en un estado en que rehúso las nuevas experiencias de la vida? ¿Tengo el sentimiento de estar mutilado? Si se trata de un hombro, ¿me parece la vida pesada, o que una persona o situación es "todo un peso"? ¿La soledad o la necesidad de enfrentarme a lo desconocido congestionan mis pensamientos? Si se trata de un pie, ¿cuál es la dirección que no quiero tomar y frente a la cual me "aletargo"? Si es todo mi cuerpo, me adormezco frente a algo o a alguien: se trata de una forma de huida. Estoy consciente que **acumulo** energía en esta parte del cuerpo y que inconscientemente, **me angustio**. Es tiempo para mí de ir hacia delante! A partir de ahora, estoy consciente de mis errores (o más bien de mis responsabilidades) y de mis experiencias de vida y las reconozco. Acepto volver a hacer el movimiento que dejé temporalmente y movilizo de nuevo mis pensamientos manteniéndome abierto. Manifiesto una mente más creativa.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ANSIEDAD (ver también: ANGUSTIA, NERVIOS [crisis de...], NERVOSIDAD, SANGRE – HIPOGLICEMIA)

✍ La ansiedad es un temor sin motivo. La persona que la padece vive en la dolorosa espera de un peligro impreciso e imprevisible.

La ansiedad tiene como efecto en la persona que la sufre el bloqueo de la capacidad de vivir el momento presente. Se preocupa sin cesar. Habla mucho de su pasado, de lo que aprendió, vivió, o de lo que le sucedió a otro. Esta persona tiene una imaginación fértil y pasa mucho tiempo imaginando cosas que ni siquiera es probable que ocurran. Se mantiene al acecho de señales que prueben que tiene razón para preocuparse.

Tan pronto como sientas que entras en una crisis de ansiedad, toma consciencia de que es tu imaginación la que toma el poder, la que te impide disfrutar el momento presente. Decídete a no tener que demostrar nada.

Sé tú mismo, con tus errores y cualidades, como todo el mundo. Déjate ir ante lo desconocido, confinado en que tu intuición sabrá guiarte si le das la oportunidad. También puede resultarte benéfico confiar más en las personas que te rodean. Permíteles ayudarte a su manera. Esta ansiedad también puede ser ocasionada por una crisis de agorafobia. Te sugiero que consultes este término.

La **ansiedad** es cierto **miedo a lo desconocido** que puede acercarse del estado de angustia. Se manifiesta por ciertos síntomas: dolores de cabeza, calores, rampas, palpitaciones nerviosas, grandes transpiraciones, tensiones, aumento del caudal de la voz, llantos e incluso insomnios. Si soy ansioso, puedo vivir el "estremecimiento de la angustia": este estremecimiento procede del frío y me recuerda que tengo miedo. Es una enfermedad que me aprieta la garganta, que me hacer perder el dominio de mí – mismo y el control de los acontecimientos de mi vida, impidiéndome usar el **sentido común** y el discernimiento. También puedo sentir o bien un desequilibrio, o bien una desconexión entre el mundo físico en el cual puedo tener cierto control y mis percepciones con relación al mundo inmaterial para las cuales no siempre tengo explicaciones o comprensión racional. Ya no tengo el control: ¡el "cielo me puede caer encima" en cualquier momento! Puedo estar **ansioso** en cualquier situación: **ESTOY VOLVIÉNDOME LO SOBRE LO CUAL LLEVO MI ATENCIÓN**. Si mi atención está constantemente centrada en el miedo de esto o de lo otro, es cierto que viviré ansiedad que puede estar relacionada, de cerca o de lejos, con lo que se acerca al miedo a la **muerte** o a lo que podría recordármela. La muerte, las cosas que ignoro o que no veo, pero que pueden existir, hacen subir en mí este miedo. Entonces, incluso si temo lo desconocido y si **niego inconscientemente la vida y su proceso**, coloco ahora mi atención sobre esto: tengo fe en que me está sucediendo lo mejor, para mí, en el instante presente y en el porvenir. Los síntomas desaparecerán, así como el miedo a morir.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ÁNTRAX (ver: PIEL – ÁNTRAX).

APATÍA (ver también: SANGRE – ANEMIA /HIPOGLICEMIA / MONONUCLEOSIS)

La **apatía** es una forma de insensibilidad o de indolencia. Abandono frente a la vida, me vuelvo indiferente y no tengo ninguna motivación para cambiar lo que sea. La **apatía** puede suceder después de un golpe, un traumatismo o cualquier otra situación negativa que me quita toda mi alegría de vivir o mi razón de ser en este mundo. Puedo querer **salir** de una situación huyéndola por falta de motivación o de alegría o por miedo a estar decepcionado. Resisto y rechazo ver o sentir lo que está sucediendo dentro de mí y alrededor mío, lo cual me lleva a cierto grado de insensibilidad para protegerme. La apatía puede también estar vinculada a la vergüenza profunda y a la culpabilidad. Intento así hacerme insensible a mí ser interior. Acepto abrirme a la vida y a nuevas experiencias agradables que mantengo, con el fin de encontrar un nuevo objetivo a mi vida. Pongo la actitud necesaria.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

APENDICITIS (ver también: ITIS [enfermedades en...])

✍ Esta enfermedad es una inflamación del apéndice, que provoca un dolor que se irradia por todo el abdomen, acompañado de trastornos digestivos, náuseas y vómito, detención del tránsito intestinal, ausencia de evacuaciones e intolerancia alimentaria. La apendicitis que se deja evolucionar demasiado puede degenerar en peritonitis, que es una complicación grave.

Como en todas las enfermedades que terminan en itis, la apendicitis se manifiesta cuando la persona siente una ira reprimida, por ser demasiado insegura y dependiente de los demás como para expresarla. También tiene mucho miedo a la autoridad de alguien que la hizo enojar y no se atreve a expresarlo, a dejarlo salir. Tiene la impresión de "no tener salida". Este temor se relaciona con una situación sucedida justo antes de la crisis de apendicitis.

En vista de que esta enfermedad puede degenerar en una complicación grave, el mensaje que tu cuerpo te envía es que no esperes más para expresar lo que sientes. Ya hace demasiado tiempo que te contienes, si sigues aguantándote, puedes estallar.

Tu cuerpo no te dice que huyas de la situación que provoca esta cólera y este miedo, sino que lo vivas en el amor, tomando en consideración tus límites y los de los demás.

La **apendicitis** se define como la inflamación del CÆCUM (del latín: "ciego" situado en la base del intestino grueso. Esta enfermedad procede de una **cólera vinculada a una tensión o a una situación aguda** que no consigo arreglar y que me hace "hervir" interiormente. Lo más frecuentemente, se trata de una situación en el plano afectivo que viene a desequilibrar mi sensibilidad y mis emociones. Mi miedo puede haber

suscitado este acontecimiento porque entretenía pensamientos negros y me preocupaba, lo cual hizo que se manifestara. Me siento como en un "callejón sin salida" (es la forma del **apéndice**) porque tengo el sentimiento de estar oprimido, lo cual activa en mí miedo, **inseguridad, cansancio, abandono**. Lo más frecuentemente, esta contrariedad está relacionada con el dinero y particularmente el dinero de bolsillo. Puede ser también algo o alguien que yo quería que "se añadiera" o "se incorporara" a mi vida pero una circunstancia se lo impide. Por ejemplo, quizás quiero que mi cónyuge venga a vivir en mi casa, pero él o ella no quiere o no tengo bastante sitio para albergarlo, etc. Hay una "obstrucción" al flujo de la vida e inhibo multitud de emociones. Esto puede ir incluso hasta el miedo a vivir. Ya no consigo filtrar eficazmente las nuevas realidades para protegerme de ello. No veo otra salida a mi vida. Necesito hablar de lo que vivo, necesito "vaciar mi bolsa" porque tengo dificultad en digerir lo que sucede, encuentro que esto es feo y decepcionante. Los síntomas habituales son el calor, el ardor vinculado a la inflamación, y el dolor vinculado a la tensión. Siento un **sufrimiento intenso** cuando la **apendicitis** se transforma en **peritonitis** (reventón del **apéndice**). Dejo fluir la vida y acepto las situaciones de mi existencia como lo que es mejor para mí. Me mantengo abierto al nivel del corazón y dejo caer mis protecciones (barreras) suavemente y armoniosamente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

APETITO (exceso de...) (ver también: BULIMIA, SANGRE – HIPOGLICEMIA).

El alimento representa la vida y está también vinculado al **placer**, a cierta alegría de vivir. El alimento colma pues mi(s) necesidad(es) física(s) y emocional(es) y un exceso puede significar lo que quiero compensar para tener más vida en mí, teniendo necesidad de **colmar un vacío interior**. Es una insatisfacción interior profunda frente al amor y un **hambre de amor** (igual como la "sed de amor"), una necesidad de disminuir una tensión o simplemente de entretenerme para no tener necesidad de pensar en mí. Evito mirar en mi interior y hallo en el alimento este sentimiento de libertad y satisfacción para colmar todos mis deseos, sea la que sea la cantidad absorbida. Quizás sea el caso cuando estoy en estado de hipoglicemia que está vinculado a una carencia de alegría en mi vida, o a un deseo excesivo de lo dulce (vinculado al amor) que revela una necesidad evidente de ternura y afecto. En los niños, es fácil reconocer sus necesidades afectivas carentes (que faltan): manifiestan fácilmente el gusto por todo lo que es dulce. Sea un adulto o un niño, siempre es mi corazón de niño el que está herido y debo dar más amor a mis hijos o recibir más para colmar mis necesidades. Debo mantenerme abierto a esta bella energía de amor para hallar un equilibrio, una verdadera comunicación, un reconocimiento del yo, un intercambio entre lo que soy y lo que necesito. El apetito se equilibra en seguida cuando estoy mejor colmado emocionalmente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

APETITO (pérdida de...) (ver también: ANOREXIA)

Como que el alimento está conectado con la vida, una pérdida de apetito puede atribuirse a **culpabilidad** (no me merezco vivir, tengo miedo, me protejo) o bien a una pérdida de alegría o motivación frente a una persona o a una situación. Rehúso ir hacia delante, tener impresiones nuevas y experiencias excitantes que me hacen aún más alegre. Rehúso absorber, digerir, **comer lo nuevo** que se me ofrece en la vida porque esto no me conviene. Manteniéndome abierto al nivel corazón a la aventura y a la vida, aumento mi propia estima de mí y puedo aceptar las "nuevas sensaciones" (nuevos gustos) y hacer un paso más. El equilibrio del apetito volverá. ***Igual como el apetito viene comiendo, ¡la VIDA viene con la VIDA***!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

APNEA

✍ La apnea es una detención· involuntaria de la respiración. La apnea no se puede prolongar más de un cierto tiempo, pues derivaría en asfixia por falta de suministro de oxígeno y retención de gas carbónico. Al principio es frecuente que la persona que la padece no sea consciente de ella.

👎 La apnea muy frecuente produce angustia, porque la persona que la padece llega a temer que la siguiente sea demasiado larga y muera. Es importante verificar en qué momento se produce. Como generalmente se presenta en estado de reposo, indica que esta persona bloquea la circulación de la vida (oxígeno) y se abstiene demasiado (gas carbónico) de descansar.

👍 Si padeces apnea al descansar o al dormir, te sugiero que revises tu actitud con respecto a tu descanso. Es posible que creas que cuando descansas no vives. ¿Te resulta difícil descansar, quedarte quieto? Si la apnea se presenta cuando estás trabajando, hazte las mismas preguntas con respecto a tu actitud hacia tu trabajo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

APOPLEJÍA (ver: CEREBRO – APOPLEJÍA)

APRENSIÓN

La **aprensión** está relacionada con una **duda**, un temor referente a una situación o a una persona frente a la cual siento "peligro". Interiormente, vivo incomprensión con relación a lo que me sucede. Mi mental empieza a crear fantasmas con todo tipo de ideas y corro el riesgo de estar descentrado. Sitúo mi atención sobre mi ser interno a partir de ahora y acepto al nivel del corazón las experiencias de la vida, mientras me protejo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

AQUILES (tendón de) (ver también: TALÓN)

Véase talón, agregando que la persona desea excesivamente mostrar su poder.

ARDORES DE ESTÓMAGO

Lo que se conoce como ardor de estómago o gastritis es una inflamación o irritación del estómago. Véase problemas del estómago, agregando que la persona puede arder de envidia por alguna cosa (desearla), pero no se permite poseerla todavía; o que alguien o algo la está "quemando" en el momento presente y por ello siente ira.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ARRITMIA CARDÍACA (ver: CORAZÓN – ARRITMIA CARDÍACA).

Como esta enfermedad es una irregularidad del ritmo cardiaco, véase problemas cardiacos con el matiz de que la actitud de esta persona es irregular, es decir, que la alegría circula en su vida de una manera irregular. Tan pronto está arriba como abajo. Esta persona debe revisar qué le impide vivir constantemente alegre. Además, debe comenzar por concederse el derecho de ser lo que ahora es.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ARRUGAS

Las **arrugas** son grietas cutáneas. Pueden ser de expresión o de vejez. Hay ruptura de las fibras elásticas de la dermis y está afectado el resto del tejido conjuntivo. Aparecen las **arrugas** cuando vivo un golpe emocional, un trastorno interior. También puedo vivir una ruptura o un acontecimiento en que debo desapegarme de una persona, de una situación o de un bien material. Esto me lleva a vivir pena, desesperación, incomprensión y dolor interno. Si aprendo a aceptar que cualquier acontecimiento en mi vida está aquí para ayudarme a crecer y que mediante el desapego manifiesto el amor incondicional, entonces mis **arrugas** ya no necesitarán existir y podrán desaparecer. La sabiduría aporta la auténtica juventud del corazón.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ARTERIAS (problemas en las)

✍ Las arterias son vasos sanguíneos que conduce la sangre que sale del corazón hacia los diferentes tejidos del organismo. Las arterias presentan problemas cuando algún factor impide su buen funcionamiento.

👎 Las arterias son las vías que transportan la fuerza de la vida, tanto desde el punto de vista físico como simbólico. La persona con problemas en las arterias suele ser del tipo que no deja que la alegría circule suficientemente en su vida. Le falta circulación, comunicación en uno o varios aspectos de su vida. ¿Es la circulación social? ¿Es la circulación de pensamientos cargados de alegría? A esta persona le cuesta trabajo dejar hablar a su corazón y no se atreve a generar situaciones que le produzcan alegría y contento.

👍 Ha llegado el momento de que dejes de preocuparte por todo y dediques un tiempo a preguntarte qué te complacería. No siempre tienes que oscilar entre los placeres físicos y los del espíritu, es decir, entre tus deseos y tus valores espirituales. Concédete todos esos placeres, aunque al principio sean mínimos. Debes aprender a dejar circular en ti toda forma de alegría de manera frecuente y no sólo en breves momentos. La vida es demasiado importante para tomársela tan en serio.

Las **arterias** son los "vasos que conducen la **sangre** del corazón a los órganos". Estos mismos vasos sanguíneos (así como todos los demás conductos sanguíneos, venas, capilares, etc.) son el medio para el

amor de manifestar las cualidades divinas. Se ubican por todas partes en el cuerpo y comunican con cada parte de éste. Las **arterias** están también vinculadas a todo lo que se llama la "vida". Hacen correr la **alegría de vivir** y me permiten **comunicar, expresar mis emociones**, guardar el contacto con el universo. Si la tensión nerviosa sube más, provoca un desequilibrio emocional que puede resultar de un conflicto interior entre mi "mundo físico" y "mi mundo espiritual". Cuando tengo dificultad o cuando dejo de expresar mis emociones, me **cierro** (bloqueo) y a consecuencia de ello, pueden ocurrir diferentes enfermedades vinculadas con el corazón tales como la arteriosclerosis, la trombosis, la angina de pecho, las varices. La alegría de vivir deja de circular en mí. Puedo desvalorizarme frente a las acciones que cumplo. Para que la energía fluya más regularmente e impida el desarrollo de ciertas esclerosis, representando bloqueos energéticos, debo hacer prueba de una apertura más constante a la alegría y a la circulación de esta alegría quedando abierto al nivel del corazón, aceptando cambiar de actitud y abrirme al amor, para que este amor se encamine por todo mi cuerpo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ARTERIOSCLEROSIS O ATEROSCLEROSIS (ver también: SANGRE / ARTERIAS / CIRCULACIÓN SANGUÍNEA).

Esta enfermedad, también llamada ARTERIOSCLEROSIS, es una afección de· la pared de las arterias grandes y medianas. En ella intervienen un depósito de colesterol y una alteración de las estructuras conjuntivas elásticas de la arteria, lo cual produce un endurecimiento. La arteriosclerosis es responsable de la angina de pecho, que puede llegar a producir un infarto. Afecta cinco veces más a los hombres que a las mujeres. También es la causa principal de los aneurismas arteriales. Véase problemas arteriales, así como problemas cardiacos, agregando que esta enfermedad es causada por una acumulación demasiado grande de penas, críticas y falta de alegría de vivir, lo que ocasiona un endurecimiento interior.

La arteriosclerosis es una enfermedad degenerativa que procede de la formación de depósitos lipídicos (especie de grasa) en las paredes de las arterias. La arteriosclerosis es también una enfermedad degenerativa que procede de la destrucción de las fibras musculares y elásticas que la forman. Una u otra de estas enfermedades se manifiesta por un endurecimiento de las arterias y arteriolas, implicando sobre todo un agotamiento y una pérdida de elasticidad al nivel de la pared de éstas, una capacidad cada vez más débil de dilatación y circulación de la sangre, un aumento de depósitos grasos, por lo tanto menos amor expresado al nivel del corazón. Este estado progresivo se manifiesta si estoy **endurecido**, si estoy o me vuelvo **inflexible o tenso** en lo que se refiere a la comunicación y a mis pensamientos. Es la manifestación de una **resistencia muy fuerte** y de una **estrechez mental** física e interior. La expresión y la recepción de amor se vuelven limitadas y restringidas. Tengo ideas fijas y despiadadas, suelo ser intransigente, rígido y sin compasión; también tengo tendencia a ver únicamente el lado sombrío o negativo de la vida. Puedo inhibir inconscientemente mis emociones y decir no al amor porque temo expresarme. ¿Dónde y cuándo ya viví una experiencia traumatizante que me hizo detestar una parte de mí – mismo al punto de renegar de ella, y en la cual me sentí rechazado? Esta enfermedad está probablemente conectada con una herida amorosa o al no – reconocimiento de este amor en mi vida. ¿Para qué ver lo que es bueno para mí? ¿Para qué expresar mis sentimientos? Mi cuerpo me indica que debo hacer un cambio con relación a mi comportamiento frente a la vida. Aceptando tener una actitud más abierta, tolerante y dulce con relación a mí – mismo y a las experiencias que vivo, se manifiesta mejor todo el proceso de unión con el yo interior y el universo. Manifiesto alegría, serenidad y flexibilidad hacía los y las que me rodean y me abandono a la verdadera expresión del amor. La gente de mi entorno sentirá este cambio. También debo desarrollar más creatividad (arteria = arte – tierra) en el plano físico y con la materia. La vida cuida de mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ARTICULACIONES (en general) (ver también: ARTRITIS – ARTROSIS)

Las articulaciones están compuestas por el conjunto de elementos que permiten que los huesos se mantengan unidos entre sí. Los problemas en las articulaciones se manifiestan con dolor o con dificultad para doblarlas. Consulta el término artritis, que tiene el mismo significado metafísico. Agrega a ello que los problemas de las articulaciones también indican que la persona tiene problemas para expresar lo que piensa o para tomar decisiones en la vida. Está cansada y no tiene ganas de actuar. Bloquea sus articulaciones y cada vez se mueve menos.

Una articulación es una parte del cuerpo en la cual se reúnen dos o varios huesos permitiendo un movimiento adaptado (los huesos del cráneo juntados entre sí, se consideran generalmente como articulaciones inmóviles) a la anatomía del cuerpo humano (sinónimo: junta, unión, juntura). La

articulación representa la facilidad, la movilidad, la adaptabilidad y la flexibilidad, dando al movimiento gracia y fluidez. Todas estas cualidades simples son posibles con una articulación en perfecto estado. Sin embargo, ella también tiene sus límites. Ya que el hueso representa la forma de energía más "densa", la más fundamental de mi existencia, los problemas articulares están implicados en todas las componentes fisiológicas del cuerpo humano (tejido, sangre, etc.). Así es que un trastorno articular indica una resistencia, cierta rigidez en mis pensamientos, en mis acciones o en la expresión de mis emociones frecuentemente inhibidas. Una inflamación se produce si tengo miedo de ir hacia delante: me vuelvo incapaz de moverme, tengo dificultad en cambiar de dirección, juego el juego del desapego emocional, no actúo con espontaneidad, dudo o rehúso abandonarme a la vida y hacer confianza. Cuando tengo dolor o dificultad en moverme, mi cuerpo expresa que no quiero comprender (o aceptar comprender) algo que me limita en la expresión del Yo. Con relación a mi rigidez para comprender, mirando la parte del cuerpo afectada, puedo activar el proceso que consiste **a aceptar que tengo algo que comprender**. Por ejemplo, las **muñecas**, los **codos**, los **hombros** o las **manos** dolorosos indican que debo cesar alguna acción o algún trabajo. Quiero replegarme sobre mí – mismo (**codos**) porque estoy cansado o harto de hacer lo que estoy haciendo o de ser lo que soy: ya no quiero ser responsable (**hombros**). Las **caderas**, las **rodillas** y los **pies** (miembros inferiores) indican que ya no deseo seguir la vida con las dificultades que comporta. Debo recordarme que la atención sobre un solo y mismo lugar (es decir fijar inconscientemente la energía o la emoción en una sola **articulación**) puede hacer cristalizar esta energía e inmovilizar la articulación. En este caso, el proceso de aceptación al nivel del corazón es esencial para integrar la toma de consciencia con relación a esta enfermedad y así liberarse de ella. Una **juntura** es un lugar en el cual dos huesos se encuentran. Una dolencia o una enfermedad referente a ésta revela una inflexibilidad con relación a mí- mismo o hacía una persona o una situación. Puedo encontrar el aspecto de mi vida hacía el cual necesito mostrarme más flexible mirando cuál parte de mi cuerpo está afectada. ¿Son las **junturas** de mis **dedos**, de mis **muñecas**, de mis **tobillos**, etc.?

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ARTICULACIONES – TORCEDURA.

Las **torceduras** se encuentran al nivel de una u otra de mis articulaciones y se deben a una lesión de los ligamentos de una de éstas. Las articulaciones representan la **flexibilidad** y mi capacidad a doblarme a las diferentes situaciones de mi vida. La **muñeca** y el **tobillo** son la expresión de la energía, justo antes de que se manifieste en lo físico. La torcedura me indica que aplico los frenos. **Resisto** o vivo **inseguridad** frente a la dirección que tomo (**tobillo**) o en lo que hago (**muñeca**) actualmente o lo que podría hacer en una nueva situación. Vivo culpabilidad y quiero castigarme porque resisto. Vivo una tensión mental que ya no puede tolerarse. Dependiendo de mi grado de resistencia, ira, culpabilidad o tensión mental, tendré una torcedura benigna también llamada **esguince**, en la cual los ligamentos simplemente están distendidos, o una torcedura grave, en la cual los ligamentos están rotos o arrancados. Tomo consciencia de lo que hacía y sentía en el momento en que sucedió. Puedo preguntarme: ¿Estoy a punto de hacer algo a lo cual sería mejor renunciar? ¿Me causa tensión o una real angustia el modo en que trato la situación? ¿Estoy sentado en una base inestable y molesta mentalmente? Acepto tomar el tiempo de volver a orientarme o de hacer los cambios necesarios para que pueda estar bien en mi piel e ir hacia delante libremente. Acepto la presencia de esta **torcedura** para llevarme a hacer cambios. Si la aceptación está hecha, la curación será rápida y total. Pero si, porque ahora no puedo andar o lo puedo hacer muy poco, me desvalorizo y me siento inútil y "bueno para nada", la curación será mucha más larga. Por esto tengo ventaja en ver esta situación (la **torcedura** y lo que implica) de un modo positivo y constructivo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ARTRITIS (en general) (ver también: ARTICULACIONES [en general], INFLAMACIÓN)

✍ Es una enfermedad reumática de las articulaciones, de naturaleza inflamatoria, que viene acompañada de todos los signos característicos de la inflamación (hinchazón, enrojecimiento, calor y dolor), los cuales se presentan en una o varias articulaciones. El dolor se siente independientemente de los movimientos que se hagan y hace sufrir al enfermo tanto durante el día como en la noche. Además, esta enfermedad produce rigidez en las articulaciones, con la consiguiente molestia para quien la padece.

Desde el punto de vista médico, hay diferentes tipos de artritis. La gravedad del problema nos indicará la gravedad del bloqueo emocional, mental y espiritual existente.
En general, la artritis se manifiesta en personas que son duras consigo mismas, que no se conceden el derecho a detenerse o a hacer lo que les gusta, y además les resulta difícil pedir lo que necesitan. Prefieren que los demás las conozcan lo suficiente para ofrecerles lo que precisan. Cuando los demás no responden a

sus expectativas, se decepcionan y sienten amargura y rencor. Incluso pueden abrigar deseos de venganza, aun cuando se sientan impotentes. Esto les hace experimentar una ira que reprimen muy bien. Poseen un sentido crítico interno muy fuerte.
El lugar en el que se presenta la artritis indicará qué área de su vida es la afectada. Por ejemplo, si es en las articulaciones de las manos, le beneficiaría adoptar una actitud diferente al trabajar con ellas. Si necesita ayuda debe pedirla y no esperar a que los demás utilicen la telepatía o adivinen que desea que la ayuden.
Las personas que padecen artritis tienen un aspecto de docilidad, pero en realidad viven con una gran ira interna y rechazan profundamente este sentimiento. Al igual que la artritis, también las emociones nos paralizan, por lo que estas personas se beneficiarían si dejaran de acumularlas.

Si padeces artritis, revisa por qué te resulta tan difícil pedir lo que necesitas. Si es porque crees que haciendo lo que te gusta vas a exagerar y a volverte egoísta, te sugiero que revises si esto es cierto. También te ayudaría consultar la definición de la palabra "egoísta". Acepta la idea de que te puedes permitir decir "no" cuando no quieras realizar algunas tareas y, si te decides a llevarlas a cabo, debes hacerlas con placer y sin criticarte internamente.
Si te impones muchos deberes porque buscas reconocimiento, confiésalo y reconoce que lo haces por ti y no porque alguien te obligue. Concédete el derecho de buscar reconocimiento haciendo cosas para los demás. Si realizas tus tareas con alegría en lugar de criticarte mentalmente, la vida te parecerá más agradable y te volverás más flexible y ágil.

Se define la **artritis** como la inflamación de una articulación. Puede afectar cada una de las partes del sistema locomotor humano: los huesos, los ligamentos, los tendones o los músculos. Se caracteriza por inflamación, rigidez muscular y dolor que **corresponden**, en el plano metafísico, a un **cierre, crítica, pena, tristeza o ira**. Simbólicamente hablando, la gracia y la libertad de movimiento son las principales cualidades, vinculadas a la articulación. Cuando se vuelve ésta inflexible, o cuando se endurece, la **artritis** está asociada a cierta forma de rigidez de mis pensamientos (pensamientos cristalizados), de mis actitudes o de mis comportamientos, de tal forma que todas las emociones profundas que debería expresar normalmente, lo son por la manifestación física de esta enfermedad. Así, la artritis se produce si soy demasiado **inflexible, demasiado exigente, testarudo, intolerante, muy moralista, criticón, restringido o demasiado orgulloso** con relación a mí – mismo, a los demás o a las situaciones de mi existencia. Un sentimiento de impotencia acompaña habitualmente el sufrimiento que me frena. Vivo el sentimiento particular de estar **mal amado**, de no estar amado y apreciado a **mi justo valor**, lo cual me trae mucha **decepción** y **amargura** frente a la vida y mal humor. Manifiesto entonces un espíritu excesivamente racional. Crítico con frecuencia todo o nada porque tengo miedo a la vida y siento frecuentemente una forma de **inseguridad crónica**. Me siento **explotado**: hago acciones y pongo gestos más para complacer a los demás que por real voluntad e interés, de tal modo que digo "sí" por deber cuando, en verdad, es "no". Quizás haya vivido un traumatismo de infancia y me inhibo ahora mis emociones, sin admitir lo que sucedió (ocultación) porque "sufrí mucho en tal experiencia y me permito inconscientemente censurar y quejarme para que los demás puedan comprender hasta qué punto padecí". Esta manifestación se relaciona con el **sacrificio de sí**. La artritis también puede proceder del modo en que me trato o **trato** a los demás con relación a la crítica. La **artritis** también provoca una especie de acción retrógrada; tengo la sensación de volver atrás en el plano energético, como si se me indicara hacer algo más en una dirección diferente, en vez de ir hacia delante. Ya que mi miedo, mi débil valoración propia y mi rigidez hacen que se creen profundas emociones referentes al porqué, el cómo o a la dirección de mis movimientos en la vida, puedo tener el sentimiento de estar obligado, restringido, inmovilizado o encerrado. Entonces, sentiré una incapacidad a doblar (mi actitud), a ser mentalmente flexible o capaz de abdicar. La **articulación artrítica** me indica lo que vivo y me da más informaciones. Al nivel de las **manos** (dedos), la pregunta es: ¿Estoy realmente haciendo lo que deseo y lo que quiero hacer? ¿Mis propios asuntos están "bien entre mis manos"? ¿Hay gente a quienes ya no tengo el gusto de "dar la mano"? Mi libertad y mi espontaneidad en "manejar" lo que sucede en mi universo están limitadas por mi rigidez y mi dureza. A nivel de los **codos**: "Estoy inflexible a los cambios de direcciones por tomar en mi vida? Permito a los demás ser libres y expresar su pleno potencial? En las **rodillas**: Frente a quién o qué tengo la sensación de tener que arrodillarme y delante de quién o qué no quiero doblar? A partir de ahora, compruebo mis verdaderas intenciones con relación al amor. Debo cambiar mi modo de pensar y adoptar una nueva actitud frente a las situaciones de mi vida. Quedándome abierto al amor que está omnipresente (por todas partes) y expresándolo de modo más honesto, libre y espontáneo, mi corazón será radiante y respetaré a los demás tanto como a mí – mismo. Amistad, comprensión y perdón son ahora disponibles para mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ARTRITIS DE LOS DEDOS (ver: DEDOS – ARTRÍTICOS)

ARTRITIS POLI ARTRITIS.

La **poli artritis** es una inflamación llevando simultáneamente sobre varias articulaciones. Esta enfermedad viene a indicarme una dificultad en realizar los gestos que era capaz de ejecutar antaño con mucha destreza. Ahora, tengo la sensación de ser más torpe o poco hábil. Por lo tanto, me desvalorizo con relación a esta actividad en la cual era excelente y tengo la sensación de perder destreza, fuerza o precisión. Esta enfermedad se encuentra en la modista por ejemplo, quien, después de algunos años, tiene la sensación de ser más lenta, menos hábil. Los deportistas frecuentemente están afectados de **poli artritis**, a causa principalmente del sentimiento de desvalorización que puedan vivir porque no son óptimos en un 100% o que sus realizaciones óptimas han disminuido. Aprendo a aceptarme con mis fuerzas y mis debilidades. Incluso si tengo la sensación de ser menos bueno o menos eficaz, miro toda la experiencia que adquirí a lo largo de los años. Reconozco que fue un don precioso que hace de mí una persona excepcional. La **poli artritis** puede producirse también si soy compulsivo, muy obstinado o moralizador. Tengo tendencia a sacrificarme por los demás, lo cual resulta frecuentemente de una agresión inhibida; pero ¿hasta qué punto actúo con amor, respetándome? La rigidez tanto física como interior se agrava a causa de esta profunda obstinación a no querer cambiar.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ARTRITIS REUMATOIDEA (ver también: REUMA).

La **artritis reumática** se considera actualmente como la afección articular más grave. Suele estar generalizada al conjunto del cuerpo en vez de una sola articulación. El sistema inmunitario está tan enfermo que empieza a auto - destruirse, atacándose al tejido conjuntivo de las articulaciones (colágeno), de tal modo que se puede temer el riesgo de una lisiadura generalizada con dolor e hinchazón articular. Es directamente un achaque de mi propio yo, porque las fuertes emociones de **rencor y dolor no consiguen expresarse**. La **artritis reumatoide** está vinculada a un **profundo desprecio de sí**, a un **odio** o a una **rabia inhibida desde hace tiempo**, a una **crítica de sí** tan intensa que esto afecta la energía más fundamental de mi existencia. Viví experiencias en las cuales me sentí **avergonzado** o **culpable**. Es la manifestación de una crítica mucho más importante **frente a la autoridad** o a todo lo que representa la autoridad para mí: individuo, gobierno, etc. **Rehúso doblarme a esta autoridad**, poco importan las consecuencias! Es como si 'estuviese rumiando" constantemente la autoridad, criticándola. Mi movilidad se vuelve limitada y no consigo expresarme libremente (en particular en el caso de ciertas direcciones por tomar y que debo comunicar con mi entorno de un modo fluido y gracioso) porque mis articulaciones son demasiado dolorosas. Mi cuerpo se vuelve rígido, igual como mis actitudes. No consigo expresar mis fuertes emociones y tengo la sensación de estar constantemente oprimido y subyugado. Entonces adopto comportamientos de recogimiento, auto – sacrificio, y rumio mis emociones sin poder expresarlas. "Sirvo de víctima propiciatoria sacrificándome a una causa cualquiera"; siempre están encima mío". La apertura a nivel corazón es esencial si quiero liberar todas las emociones que envenenan mi existencia. A partir de ahora, recobro mi pleno poder sobre mi vida, empezando por amarme y por aceptarme tal como soy. ¡Tomo el lugar que me corresponde!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ARTROSIS (ver también: ARTICULACIONES, HUESOS)

✍ Esta enfermedad afecta a las articulaciones de una manera crónica, pero se diferencia de la artritis en que no presenta signos inflamatorios. Las personas que la padecen sufren sobre todo al despertar en las mañanas y les lleva un cierto tiempo poder mover la articulación enferma. La articulación artrosada suele estar limitada para realizar algunos movimientos, y se puede romper.

Existe una similitud muy grande entre la artritis y la artrosis, salvo que en esta última la persona que la padece siente mucha ira y rencor hacia otra persona y no hacia sí mismo, como ocurre en el caso de la artritis. No se hace cargo de su responsabilidad y prefiere culpar a otros de sus desgracias. Alimenta un sentimiento de injusticia. Le beneficiaría tener más compasión hacia los demás y cultivar el entusiasmo.

Es igual al bloqueo mental de la artritis. Si padeces artrosis, revisa por qué te resulta tan difícil pedir lo que necesitas. Si es porque crees que haciendo lo que te gusta vas a exagerar y a volverte egoísta, te sugiero que revises si esto es cierto. También te ayudaría consultar la definición de la palabra "egoísta". Acepta la idea de que te puedes permitir decir "no" cuando no quieras realizar algunas tareas y, si te decides a llevarlas a

cabo, debes hacerlas con placer y sin criticarte internamente. Si te impones muchos deberes porque buscas reconocimiento, confiésalo y reconoce que lo haces por ti y no porque alguien te obligue. Concédete el derecho de buscar reconocimiento haciendo cosas para los demás. Si realizas tus tareas con alegría en lugar de criticarte mentalmente, la vida te parecerá más agradable y te volverás más flexible y ágil.

La **artrosis** es la manifestación intensificada de la artritis. Es una enfermedad de desgaste articular de los huesos, de origen mecánico y no inflamatorio como la **artritis**, una agravación profunda de la estructura ósea, localizada o habitualmente generalizada al conjunto del cuerpo. Sin embargo, las articulaciones sometidas a importantes esfuerzos mecánicos son las que más están afectadas, como las de la columna vertebral (vértebras cervicales [del cuello], vértebras lumbares [parte inferior de la espalda]), de las caderas, de la mano, de las rodillas, de los tobillos. El dolor que provoca es de origen "mecánico" y no inflamatorio y aparece habitualmente después de un esfuerzo sostenido y desaparece en reposo (esta enfermedad también lleva el nombre de reuma de desgaste). Cuando padezco de **artrosis**, es como si aumentara más mis actitudes, mis esquemas de pensamiento que hace que se repitan acontecimientos en mi vida y mis pensamientos rígidos. Esta enfermedad está vinculada a un **endurecimiento mental**, a una ausencia de "calor" en mis pensamientos (el frío y la humedad aceleran la aparición de la **artrosis**), frecuentemente con relación a la autoridad. Es la motivación exagerada por cumplir una acción sin buscar el reposo o el equilibrio (me doy hasta el fin de mis límites, sin pararme para saber si me exijo demasiado), una **impresión de soportar** una persona o una situación que ahora se ha vuelto intolerable, o una fuerte reacción inhibida con relación a una forma cualquiera de **autoridad**. Soy muy intransigente y rígido hacía mí – mismo. ¡Mi cuerpo me habla y tengo interés ahora en escucharle! Puedo integrar esta enfermedad empezando a aceptar **conscientemente** que vivo una ira y que mis pensamientos son rígidos. La energía que fluye a través mío es fluida, armoniosa, en movimiento. ¡Quedándome abierto de corazón a esta energía y reconociendo que tengo que cambiar algo, puede invertir el proceso y mejorar mi salud! Me vuelvo más flexible y acepto a los demás como son, sin querer cambiarles. La flexibilidad al nivel de mi cuerpo físico entonces reaparecerá.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ASFIXIA

✍ La asfixia es un problema respiratorio grave que, en pocos minutos, puede poner en peligro la vida de la persona. Al mismo tiempo, existe una oxigenación insuficiente de la sangre por falta de aire fresco y una acumulación de gas carbónico a causa de la deficiente evacuación del aire viciado.

Una experiencia de asfixia la vive la persona que experimenta un temor paralizante reprimido durante mucho tiempo. Es posible que haya logrado controlar ese temor hasta este momento, pero algún acontecimiento lo estimula y no logra ya controlarlo.

Es importante volver a contactar con tu enorme fuerza interior sabiendo que tú eres el único artífice de tu vida. Conviértete en el amo de tus pensamientos y enfréntate a esa parte de ti que cree que algo puede asustarte tanto como para morir de miedo. Además, puesto que hay un bloqueo respiratorio, lee la definición de PULMONES (en general).

La **asfixia** es un trastorno respiratorio manifestado por el paro de la **respiración** o la obstrucción (consciente o no) de las vías que traen oxígeno a los pulmones y que permiten la **respiración**. Este estado muy espontáneo está vinculado a una desconfianza frente a la vida, a su desarrollo y frente a ciertos miedos profundos manifestados durante la infancia. Este estado puede proceder de la inseguridad en quedarse arrinconado o "fijado" como si me sintiera "fijo-fixo" (**as–fix–ia**) en una situación en que me ahogo como si fuera incapaz de moverme. Incluso es posible que la **asfixia** esté vinculada a una "fijación mental" con relación a la sexualidad, porque en estado de **asfixia**, frecuentemente es la garganta la que manifiesta el bloqueo; está vinculada a la expresión de sí, a la creatividad y a la sexualidad. Ahora estoy preparado para ver otra cosa, para moverme, para dejar de estar fijado y tener confianza en la vida! Debo tomar mis responsabilidades y cesar de poner una atención fija en las frustraciones de la infancia. Son presentes y hago lo necesario para integrarlas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ASMA (también llamado "grito silencioso") (ver también: ALERGIAS, PULMONES [dolores en los…], RESPIRACIÓN [dolores de…])

El asma es una enfermedad intermitente. Se manifiesta en forma de un acceso de sofocación, que se presenta al expirar haciéndolo difícil y doloroso, mientras que la inspiración es fácil y rápida; esta

sofocación se acompaña de silbidos que se perciben tanto por el oído como mediante el estetoscopio. Entre las crisis, la respiración es normal y el tórax permanece silencioso. Como esta enfermedad es una forma de alergia crónica, véase alergias y problemas respiratorios.

El **asma** es una afección respiratoria caracterizada por la dificultad de respirar, pudiendo ir incluso hasta la sofocación. Durante una crisis de asma, la reacción del sistema inmunitario frente a las sustancias causando alergias (alérgenos) es tan fuerte que puede conllevar un bloqueo de la respiración corporal, silbidos respiratorios y a veces incluso la muerte. Necesito tomar la vida en mí (inspiración) y no consigo dar (expiración) a tal punto que empiezo a ser preso de pánico (**inspiro** con facilidad pero **expiro** con dificultad) de tal modo que la **respiración** (es decir mi habilidad en respirar, se vuelve insuficiente y muy limitada porque libero un mínimo de aire. ¿Me engancho a ciertas personas o a ciertas cosas que rehúso soltar? ¿Me ahogo con la rabia o la agresividad que rehúso ver, al punto que esto me "coge a la garganta"? ¿Tengo miedo de carecer de algo, sobre todo de amor? Así, el **asma** está fundamentalmente ligada a la acción de "ahogo". Me siento **cogido a la garganta, sofoco, me ahogo** con relación a un ser amado o una situación. **Me siento limitado en mi espacio**. Incluso puedo vivir una querella que me lleva a la confrontación, al enfrentamiento y que envenena mi vida. Uso el **asma** para atraer el amor, la atención o una forma de **dependencia afectiva**. El **asma** siendo similar a la asfixia y a la alergia, puedo tener el sentimiento de estar limitado y de **dejarme invadir por los demás en mi espacio vital**, de estar fácilmente impresionado por el poder de los demás en detrimento del mío, de querer complacer, de cumplir acciones que no me convienen, yendo incluso hasta ahogarme para significar una rebelión interior vinculada a una situación. Es un medio excelente de sentirme fuerte, de conseguir todo lo que quiero manipulando a los demás... Como nadie, si no quiero ver mis limitaciones, la confianza en mí se sustituirá repentinamente por inquietud y angustia. No sabré como "dealar" con mis emociones y sentiré una gran soledad. Tendré que aprender con la vida y permitirme gozar de ésta. Los demás lo harán todo por salvarme! Tengo la imagen de una persona débil que exige mucho amor sin estar lista para el don de AMOR, como un niño que grita para sus necesidades sin tener la madurez de compartir y abrirse lo bastante al don divino. La vida es un **intercambio mutuo, equilibrado y constante entre dar y recibir**. Todo esto, evidentemente, está relacionado con el pasado, una especie de amor agobiante que interpreté como tal (generalmente materno), a una tristeza inhibida de la primera infancia. Es también un miedo recordando la primera respiración, en mi nacimiento, en que me sentí ahogado o asustado por **mi madre** (inconscientemente) o por una situación similar. Así, la respiración simboliza la independencia de la vida, la individualidad, la capacidad de respirar yo – mismo. No consigo manifestar un sentimiento de independencia, vivir mi propia vida, me siento rechazado por la llegada de alguien más. Siento dificultades en tomarme en mano y a soltarme de mis ataduras con mis padres (una dependencia represiva, sobre todo frente a mi madre o al cónyuge). ¡**No concibo separarme de esta maravillosa imagen (mi madre) dulce y confortante, casarme o ver cómo se divorcian mis padres sin tener ninguna reacción**! Estoy en una cólera "azul", estoy furioso de rabia y sigue la crisis de **asma**. Compruebo si la dolencia se presenta periódicamente y cambio mi programación mental. Ahora, tomo mi vida en mano, doy generosamente y tranquilamente **sin forzar**. Reconozco humildemente lo que soy capaz de realizar incluso si esto parece poco y, sobre todo, acepto abrirme al nivel del corazón y trabajar con el proceso de integración que corresponde a lo que realmente necesito. Todo se arreglará para lo mejor, estaré satisfecho, colmado de amor, ternura y dotado de una respiración normal y equilibrada. Aprendo a amarme y a amar la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ASMA DEL BEBÉ

El **asma del bebé** es aún más pronunciada que el **asma común**. El recién nacido tiene tanto miedo a la vida y a vivir, que ya manifiesta en esta fase el rechazo de estar aquí. Es bueno que yo le hable en pensamiento o en palabras con un corazón abierto para decirle cuánto está amado, apreciado y cuánto estoy atento a sus necesidades.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ASTENIA NERVIOSA (ver también: BURNOUT)

La **astenia nerviosa** es similar al "burnout", que es una forma de agotamiento energético y nervioso. Sin embargo, es diferente del cansancio, que es un fenómeno natural, ya que no proviene del trabajo o de un esfuerzo y que no desaparece necesariamente con el descanso. La manifestación se instala a diferentes niveles (físico e interior), diversos estados o sentimientos fundamentales vuelven en superficie: miedo, tristeza profunda, emotividad amplificada, remordimientos de experiencias pasadas e incluso amargura. Aun cuando la **astenia**, sea ésta somática, psíquica o reaccionaria, puede derivar de diversas causas,

comprubo lo que me lleva a manifestar este estado. Puedo cambiar esto a condición de hallar la causa profunda que me llevó a "perder" toda mi hermosa determinación a ser y hacer y tener una actitud pasiva y de huida delante del esfuerzo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ASTIGMATISMO (ver: OJOS – ASTIGMATISMO).

ATAXIA DE FRIEDREICH (la no coordinación de los movimientos)

La **ataxia de Friedreich** es una enfermedad del sistema nervioso caracterizada por degeneraciones tocando la médula espinal y el cerebelo (está situado en la base del cráneo, es responsable de la coordinación de los músculos necesarios al equilibrio y al movimiento). Suele originarse debido a un esquema de pensamiento en mí, como madre. Este esquema es tan poderoso que el feto que engendré, (niño en gestación) lo capta y responde a éste incondicionalmente (igual como el amor de una madre por su hijo). Estoy esperando tanto que mi hijo responda a mi o mis sueños que acabara por sentirse totalmente impotente para colmarme. Siendo este niño, tengo miedo de no poder cumplir todo lo que mi madre me pide y de no estar a la altura del motivo para el cual estoy programado. Tengo miedo de no tener el **vehículo físico** (A – "taxi" –a) apropiado en el momento oportuno. Entonces, se manifiesta un bloqueo en lo que se refiere a mi desarrollo. Sea cual sea la edad del niño, debo, como madre, explicarle que tengo quizás ideales para él, pero que es porque le amo y que quiero lo mejor para él. Cualesquiera sean las dificultades de mi hijo, le amo tal como es y no ha de volverse un "superman". Si el niño está en la fase de gestación, puedo hablarle interiormente porque, incluso a esta edad, comprende todo lo que le digo. Si es algo más mayor, tomo el tiempo de hablarle: entonces sentirá todo el amor que ciento por él y el proceso de curación podrá entonces activarse. Nada supera el amor y el perdón para restablecer la armonía entre dos seres.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ATURDIMIENTOS (ver también: CEREBRO – EQUILIBRIO [pérdida de...])

✍ Un aturdimiento es un trastorno caracterizado por una sensación de vahído o embotamiento que puede hacer perder un poco el conocimiento, afectando a la vista y al oído.

Una persona sufre de aturdimiento cuando quiere huir de algo o de alguien porque esa situación le hace revivir una antigua herida no sanada. También es posible que la persona se considere aturdida, es decir, que actúe sin reflexionar, que sea distraída o no se organice bien.

Si sufres de aturdimientos frecuentes, observa atentamente lo que se acaba de decir, lo que acaba de suceder o lo que crees que podría suceder en el instante siguiente. Los aturdimientos se deben a una imaginación muy fértil y a que te exiges demasiado. Es posible que tiendas a exagerar lo que sucede por un gran miedo o sufrimiento vivido cuando eras niño y que aún no has resuelto. El Universo te hace vivir situaciones nuevas para recordar ese pasado y darte la ocasión de resolverlo de una vez por todas con la técnica del perdón (a los demás y a ti mismo). Lee las etapas del perdón al final de este libro.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

AUTISMO

✍ Este término se utiliza en psiquiatría para caracterizar una conducta de separación de la realidad que consiste en un repliegue del enfermo sobre sí mismo, vuelto totalmente hacia su mundo interior. Entre otros numerosos síntomas se puede observar: mutismo, retraimiento afectivo, rechazo a los alimentos, ausencia del *YO* en las frases y dificultad para mirar a alguien a los ojos.

De acuerdo con las investigaciones realizadas a este respecto, se dice que la causa del autismo se remonta a algún momento antes de los 8 meses de edad. En mi opinión, el niño autista tiene un vínculo kármico muy fuerte, principalmente con su madre. El niño "elige" el autismo (de manera inconsciente) para escapar de su realidad. Es probable que en una vida anterior este niño haya vivido alguna experiencia muy difícil con su madre actual y que ésta sea su manera de vengarse, rechazando todo alimento y afecto que provenga de ella. También es un rechazo de su encarnación.
Si tú eres la madre de un niño autista y lees esto, te sugiero que leas esta parte a tu hijo; no importa su edad, el alma del niño puede comprender.

El niño autista debe aceptar que si eligió volver a este planeta, seguramente tiene experiencias que vivir. Le beneficiaría creer que tiene todo lo necesario para hacer frente a esta vida y que la única manera de

superarse y evolucionar es viviendo las experiencias que le depare. Los padres de un niño autista no deben sentirse culpables y aceptar que esta enfermedad es la elección del niño, pues forma parte de las experiencias que debe vivir. Sólo él puede decidir salir un día de ella. El decidirá si quiere vivir la experiencia de la fuga toda su vida o aprovechar esta nueva encarnación para vivir muchas otras experiencias.
Los padres pueden tener una participación importante queriendo a este niño incondicionalmente y dándole el derecho de decir lo que quiere, incluyendo si quiere salir o no de su autismo. También es importante que los familiares de este niño compartan con él sus experiencias vitales, sus dificultades, sin hacerlo sentir culpable. Todas y cada una de las personas afectadas por el niño autista tienen algo que aprender de esta experiencia. Para descubrirlo es necesario observar lo que le resulta difícil a cada uno. El adulto que le lea estas líneas a un niño autista, puede incluir su nombre en el texto. El niño captará las vibraciones.

El **autismo** es el rechazo último de enfrentarse a la realidad física del mundo exterior, lo cual trae una forma de repliegue sobre mi mundo exterior en el cual reinan lo imaginario y los fantasmas. Huyo una situación o mi entorno porque me duele demasiado, o porque veo mi sensibilidad maltratada. Mi pena, mi tristeza o mi desesperación son tan grandes que me "corto" de lo físico mientras sigo teniendo este mismo cuerpo físico. El mundo exterior me aparece como hostil y amenazador. El hecho que yo, como persona **autista**, me haya "encerrado" voluntariamente en mi "burbuja" hermética implica que reciba miles de informaciones al día que están "almacenadas" y "guardadas" en mi mundo interior en vez de intercambiar éstas con otras personas. Me hallo en un agujero negro, una carretera que me parece sin salida. Tengo la sensación de que los criterios que debo alcanzar son tan altos que es más fácil retractarme dentro de un mutismo en vez de tener que superarme constantemente y tener que "rendir cuentas" a otros (padres, profesores, autoridad, jefe, etc..) Es posible tratar este tipo de caso, pero las curaciones serán mucho más interiores que exteriores, suponiendo que existan. De cualquier forma, mi entorno debe ser capaz de comunicar a partir del interior (o del mundo interior) **conmigo** para llevarme a conectarme de nuevo o más con el mundo físico. Así, proyectándome en mi mundo interior, se puede tomar contacto mejor conmigo y reconocer mejor mis necesidades y mis miedos para que pueda luego manifestar la confianza y la apertura necesarias para volver a conectar con el mundo físico.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

AUTOMUTILACIÓN (ver también: AMPUTACIÓN)

La **auto – mutilación** es un comportamiento que me lleva a infligirme heridas o lesiones. Puede que esta actitud pueda proceder de un estado mental ya perturbado como en los sicóticos, los esquizofrénicos, los niños deficientes. Sin embargo, esto puede proceder del hecho que yo viva una gran culpabilidad en mi vida que puede estar asociada a una gran irritabilidad vuelta contra mí ya que no me siento digno de ser lo que soy. Puedo también servirme de estas heridas que me inflijo para atraerme la atención, que identifico con el amor. Es como si quisiera manifestar físicamente mi sufrimiento interior para poder liberarme y poner al día mi necesidad de ser amado. Es cierto que, en tales situaciones, necesito ayuda exterior. Empiezo pues a pedir ayuda interior y miro en mi entorno quién podría ayudarme directamente o indirectamente a recuperar la estima de mí, la alegría de vivir que, yo también, tengo derecho a saborear.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

AUTORITARISMO.

La persona que manifiesta **autoritarismo** está fuertemente en reacción, conscientemente o no, frente a la autoridad, bajo la forma que sea. Creo firmemente que es el único medio de hacerme comprender y de hacer captar a los demás el "cómo funciona": "¡*Es así como funciona en este universo!*" Por desgracia, sobre todo para la gente usando este poder sobre una masa de individuos), manifiesto un carácter egocéntrico a ultranza. La cólera se encuentra en tela de fondo, sobre todo cuando siento una resistencia frente a lo que pido. También hago el "oído sordo" a lo que se me pueda decir. Como persona **autoritaria**, podré también **rechinar los dientes** o tener **problemas de rodillas**. "No es cuestión que me doblegue frente a quien sea!". Nada me para, ni situación, ni circunstancia salvo quizás las que alcanzan directamente y profundamente mi corazón herido. La necesidad de amor es grande en mí como individuo y sólo existe la apertura de corazón para permitir a la luz que alumbre mi triste vida. El peor suplicio que pueda sufrir como persona autoritaria es ponerme de rodillas delante de alguien más grande que yo; habitualmente es a este nivel que se manifiestan las dolencias de orden físico. Si no se abre el corazón, se encargará la vida. La necesidad de amor es grande. Cuando más consciente esté, más seré capaz de buscar los medios de colmar este amor y curar mi corazón herido.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BARRIGA (dolor de) (ver: ESTÓMAGO [dolores de])

BASEDOW (enfermedad de) (ver: BOCIO / HIPERTIROIDISMO)

Esta enfermedad es ocasionada por una excesiva actividad de la glándula tiroides o hipertiroidismo, a la cual se suman el bocio y la exoftalmía (en la que se conjugan la proyección hacia fuera de los globos oculares y la retracción del párpado superior). Véase bocio e hipertiroidismo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BAZO (problemas en el)

✍ El bazo es un órgano situado en la base del pulmón izquierdo. Tiene una función importante en la lucha contra la infección. Participa también en la depuración de la sangre y constituye un depósito sanguíneo importante que, en caso de necesidad, puede liberar rápidamente glóbulos rojos a la circulación general y así suplir, en parte, una eventual pérdida. Los problemas del bazo pueden ser CONTUSIONES, RUPTURAS, ESPLENOMEGALIA (BAZO ENGROSADO), TUMOR o CÁNCER.

Todo problema en el bazo es una indicación de que la persona se crea demasiadas preocupaciones y siente inquietud hasta el punto de volverse obsesiva, lo cual bloquea mucha alegría en su vida. Se impide desear algo que le proporcione placer. Ha perdido la fuerza para luchar y se deja llevar por el desánimo. Se siente vacía y no tiene reservas para hacer frente a los obstáculos de la vida. Resulta paradójico que esta misma persona pueda reírse externamente. Se ríe hacia fuera, pero llora por dentro.

Por medio de este problema, tu cuerpo busca ayudarte a restablecer el contacto con tu fuerza interior y tu capacidad para hacerle frente a la vida con alegría. Para ello debes dejar de creer que la vida es un drama. Tu bazo tiene la misión de conservar la integridad de tu sangre y combatir las infecciones. Al enfermarse, te dice que tienes la misión de velar por la integridad de tu vida y de combatir las influencias externas. Debes permitirte tener deseos. Tienes todo lo necesario para lograrlo. Tienes que decidirte a hacerlo y dejar de creer que no eres lo suficientemente fuerte. En el caso de tumor o cáncer, véase también estas definiciones.

El **bazo** es un órgano que ayuda a la producción y al mantenimiento de las células inmunes de la sangre. Está vinculado directamente al hipotálamo y al timo, así como al páncreas, para la producción de la insulina (hormona secretada por el páncreas y que ayuda a regularizarlo disminuyendo el porcentaje de azúcar sanguíneo [glucosa]). Si mi **bazo** no funciona bien, puede que yo también tenga dificultad en funcionar bien, la razón mayor siendo que me quede fijado en ideas negras y negativas. Esto disminuye mi nivel de energía y ya no tengo el gusto de hacer nada. Esta negatividad frecuentemente está vinculada a mi modo de verme: feo, "no correcto", no bueno, etc. Más bien tengo el gusto de dormir y de ser pasivo. Me alimento de ira y no hay nada muy alegre en mi vida. Alguien o algo "me cae en el **bazo**". Las dificultades al nivel del **bazo** me dan una indicación sobre los miedos que pueda vivir frente a la sangre, como por ejemplo la de carecer de sangre, de perder demasiada sangre (como en el momento de las menstruaciones). Puedo pensar que mi sangre **no** es **buena** o tan escasa que dudo que se pudiera salvarme la vida en caso de accidente mayor en que tendría necesidad de una transfusión sanguínea. El miedo de la muerte frecuentemente está presente en el trasfondo. El **bazo** vigila la calidad de los glóbulos blancos y su mal funcionamiento puede indicarme una gran herida interior que queda por curar. Es como una llaga que sangra. La sangre significa la alegría de vivir, puedo tener la sensación de que la vida es una lucha tan dura que debería quizás bajar la bandera y retirarme. En vez de siempre estar obsesionado por ideas negativas que tengo tendencia a exagerar, debería más bien cambiarme las ideas encontrando medios para "dilatarme el **bazo**". Desdramatizo mi vida y aprendo a reír de mí y de algunas situaciones. Aprendo a comunicar mis emociones a medida para guardar mi equilibrio y la armonía en todo mi cuerpo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BEBÉ AZUL (ver: NIÑO AZUL)

BEBEDORES DE LECHE (síndrome de los…) (ver también: ACIDOSIS, APATÍA)

Cuando mi sangre es demasiado alcalina (lo contrario de ácida) y cuando tengo insuficiencia renal, tengo lo que se llama el **síndrome de los bebedores de leche** o **síndrome de Burnett**. Normalmente, viene del hecho de tomar leche en cantidad excesiva y durante un largo período de tiempo o bien por el consumo de medicamentos antiácidos. Intento colmar un vacío interior procedente del amor materno del cual no me sentí colmado. El estado de cansancio y apatía me recuerda hasta qué punto esta necesidad era importante

para mí. Esto no quiere decir que haya tenido una madre que no me quería, sino que yo, quizás tenía una necesidad mayor. Puede también que lo que hallo amargo en mi vida, intento colmarlo por lo que más me recuerda la dulzura en mi vida como en mi infancia y lo que me recuerda el amor de mi madre. Debo empezar ya ahora a tener cuidado de mí, como lo haría una madre. Acepto las dulzuras de la vida sabiendo que soy una persona excepcional que merece lo que mejor haya.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BELL (Enfermedad de)

A esta enfermedad también se le conoce como PARÁLISIS DE BELL. Se trata de una parálisis facial que afecta a un solo lado de la cara, y que es ocasionada por una lesión en el nervio facial. Cuando la persona que padece este trastorno intenta cerrar los ojos, el párpado del lado paralizado permanece abierto.

Te sugiero que revises la definición de parálisis, agregando que esta enfermedad surge cuando algo *salta a la cara* de la persona afectada y ésta no quiere hacerle frente. Véase también la definición de problemas faciales.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BOCA (en general) (ver también: ENCÍAS)

✍ La boca es la cavidad del rostro que comunica con el aparato digestivo y con las vías respiratorias. La definición que sigue se refiere a todo malestar localizado en la boca (úlceras, dolores, etc.)

Por ser la parte superior del sistema digestivo, todo problema en la boca indica un rechazo a una idea nueva, a digerirla y utilizarla. Esta nueva idea puede provenir de uno mismo o de otra persona. El rechazo es originado por una reacción demasiado rápida en la que no nos damos tiempo para analizar todos los aspectos de la situación. Sería bueno tomarlo con más calma, con un criterio más amplio, ya que esta idea nueva puede ser útil.

La persona que se muerde el interior de la boca se está refrenando para no decir algunas cosas que quiere ocultar y que la angustian.

Cuando te suceda esto, date cuenta de que te domina uno de tus temores, que reaccionaste demasiado rápido y que no te sucederá nada malo si te permites retractarte de tu decisión, generalmente tomada demasiado aprisa. Por el contrario, te beneficiará y seguramente agradará a la otra persona. Cree más en la utilidad de las ideas nuevas. Las enfermedades de la boca también se originan por pensamientos nocivos que se acumulan antes de ser expresados. Toma conciencia de ellos y no los retengas demasiado tiempo. Permítete decir lo que tienes que decir, sin pensar que los demás van a condenarte.

La **boca** representa la apertura a la vida. Es un órgano sensorial sensible y selectivo. Es la puerta de entrada del alimento, del aire y del agua. Es a causa de ella que puedo hablar (labios, lengua, cuerdas vocales), comunicar y hacer salir mis emociones y mis pensamientos. Es una especie de puente entre mi ser interior y el universo alrededor de mí (la realidad). La **boca** es pues la manifestación de mi personalidad, de mis apetitos, de mis deseos, de mis esperanzas y de mis rasgos de carácter. Me permite abrirme a todo lo que es nuevo: sensaciones, ideas e impresiones. Así, es una vía (voz) [en Francés, vía y voz se dicen “voie y voix”, palabras que tienen el mismo sonido] de doble sentido y las dificultades que vivo tienen fundamentalmente un doble aspecto, interior y exterior.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BOCA (dolor de…) (ver también: CÁNCER DE LA BOCA, CANCRO [en general], HERPES [… bucal], MUGUETE)

La **boca** es la puerta del aparato digestivo y de las vías respiratorias en donde acepto tomar todo lo que es necesario a mi existencia física (agua, alimento, aire,) emocional y sensorial (excitación, deseos, gustos, apetitos, necesidades, etc.). Así las **dolencias de la boca** son indicación de que hago muestra de cierta estrechez mental, que tengo ideas y opiniones rígidas y que tengo dificultad en tomar y **tragar** lo que es **nuevo** (pensamientos, ideas, sentimientos, emociones). Hay una situación que no puedo “tragar”: generalmente son palabras oídas que me molestaron o hirieron o palabras que me hubiese gustado oír y que no fueron dichas. Por lo tanto quiero replicar o responder y no lo hago porque me siento incómodo en la situación o sencillamente porque la ocasión no se presenta. Me quedo por lo tanto, “cogido” con lo que tengo que decir. Mi cuerpo me manda el mensaje que quizás manifiesto ideas malsanas por mediación de mi **boca**, que debo cambiar de actitud con relación a mí - mismo y a los demás. El ejemplo tipo es el **cancro o úlcera bucal (herpes)** que se manifiesta habitualmente después de un estrés o de un traumatismo durante

o después de un período nervioso intenso o de una enfermedad. Me revela el modo más triste e irritable en que me tomo la realidad cotidiana. Es posible que me sienta "**cogido**", que me sienta "**encerrado**" en la situación (taponado), que rumie una situación desagradable desde mucho tiempo o que tenga verdaderamente necesidad de recuperar mi total libertad diciendo lo que he de decir, incluso si esto corre el riesgo de disgustarme. También puedo "tener hambre" de amor, afecto, conocimiento, espiritualidad, libertad, etc. Si tengo la sensación que lo que necesito no es accesible o es poco realista, mi boca hambrienta reaccionará a la sensación de carencia que siento. Tomo mi lugar quedándome abierto y flexible a lo que empieza para mí, a lo que es **nuevo**, mientras sea en armonía.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BOCA – AFTA.

El **afta** es una lesión superficial en la mucosa bucal (boca) (a veces en la mucosa genital) caracterizada por una pequeña protuberancia blanca. Aparece porque reacciono fácilmente (sensibilidad) a mi entorno, a las "vibraciones", al ambiente de una situación. **Sufro silenciosamente con la boca cerrada**. Es también el signo de que tengo dificultades en coger raíz y que no consigo expresarme, decir lo que pienso o incluso en reaccionar porque no creo tener el poder de hacerlo. Puedo, cuando era joven, haberme encontrado en una situación en que me hallé incómodo frente a una situación que llegó a mi conocimiento en la cual estuve incapaz de reaccionar o de afirmarme. Si vuelvo a vivir una situación similar hoy que me recuerdo, incluso inconscientemente, esta experiencia, aparecen **aftas**. Mis palabras son inútiles e incompletas porque soy demasiado nervioso. Me quedo mudo, sin siquiera pensar en rebelarme! Si vivo una injusticia, asco o insatisfacción ocultada (en la boca) si tengo ganas de "vaciar mi corazón", puedo hacerlo manteniéndome abierto y en armonía conmigo – mismo. Sin embargo, estas protuberancias blancas son muy dolorosas, tan pronto como abro la boca para expresarme, las siento y esto me duele. Si quiero evitar verlas venir de un modo más grave, empiezo a expresarme abiertamente y calmamente ya desde ahora.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BOCA – ALIENTO (mal...) (ver también: ALIENTO, ENCÍA – GINGIVITIS, GARGANTA [dolores de...], NARIZ [dolores de...])

BOCA – PALADAR.

El paladar es el techo óseo de la cavidad bucal. Éste estará afectado cuando me pensaba haber recibido o adquirido algo (por ejemplo un nuevo empleo) pero luego me lo quitaron. Viviré pues una gran frustración y decepción porque pensaba que esta cosa ya me pertenecía pero de hecho luego se me fue quitada. Debo preguntarme porqué se ha producido esta situación. ¿Esperaba yo demasiado? ¿Debo investir esfuerzos para recuperar lo que perdí o quizás es mejor así? Tales son las preguntas que puedo hacerme para que se restablezca la armonía y que se cure mi **paladar**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BOCHORNO

Un bochorno es una sensación de calor, un acceso congestivo facial que puede ir acompañado de sudor abundante y de una sensación de ahogo. Se produce y desaparece rápidamente. Puede ser el indicio de un trastorno digestivo con sensación de pesadez gástrica. También se presenta en la mujer durante la menopausia. Véase digestión o menopausia, según el caso. También se puede sentir un calor repentino cuando hay un desbloqueo de energía (al resolver un conflicto).

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BOCIO (ver también: TIROIDES)

El bocio es una afección de la glándula tiroides caracterizada por un aumento en el volumen de la garganta. Véase problemas de la glándula tiroides, tomando en cuenta que el mensaje tiene una relación con la vida afectiva.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BOSTEZO

El **bostezo** es una "enfermedad de imitación natural" más o menos aceptada en sociedad y en razón de sus convenciones (digo natural porque hasta la fecha, no hay tratamiento médico para curarla). Digo **de imitación** porque se manifiesta impulsivamente e inconscientemente en una persona que ve a otra hacer esta acción. Es el signo de ir a la cama o de descansar cuando estoy cansado, agotado y que necesito rehacer

mis fuerzas. Es también un signo de insatisfacción alimentaria porque me sucede bostezar cuando no he comido suficiente. Me aburro al punto de expresarlo de manera inconsciente, ¡cuando estoy sólo mirando la televisión o en compañía de una persona que no me conviene! "¡Quiero que se me deje tranquilo!" Bostezar forma parte de la vida y lo acepto con amor y apertura. ¡Es importante dejar ir esta expresión corporal contestada por los principios de educación antaño!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BRAZOS (en general)

Los brazos representan mi capacidad para acoger las nuevas experiencias de la vida. Los uso para tocar y apretar, para expresar mi creatividad, mi potencial de acción y mi amor. Puedo entrar en contacto con la gente, acercarme a ellos y acogerlos en mi universo. Les enseño también que los quiero con alegría y armonía. A causa de ellos, paso a la acción, hago mi trabajo o cumplo con mis obligaciones. Mis brazos comunican y expresan pues mis actitudes y mis sentimientos interiores. Los brazos son muy cercanos al corazón y están vinculados a éstos. Así, la gente siente que el amor y la energía emanan de mi corazón cuando estoy abierto. Cada mano encierra un centro de energía, situado en la palma, que representa uno de los 21 centros de energía menores (o chakras). Los dos centros de energía de las manos están directamente conectados con el corazón; Así que mis brazos permiten extender mi corazón e ir a llevar amor físicamente y energéticamente. En cambio, si cruzo los brazos instintivamente, me protejo o me cierro a ciertas emociones que no me convienen.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BRAZOS (dolores en los...)

✍ Los brazos son los miembros más utilizados puesto que tienen múltiples funciones. En general, los necesitamos para realizar cualquier tipo de acción -para tomar algo, abrazar a otra persona, para jugar... Un dolor de brazo afectará entonces una o varias de estas funciones.

👎 Este problema es frecuente en la persona que no se siente útil en su trabajo y que duda de sus capacidades. Se siente apenada y triste, lo cual la lleva a replegarse sobre sí misma sintiendo lástima de su sufrimiento.
También puede padecerlo la persona que tiene dificultar para abrazar a los que ama y se siente culpable por ello. Le ayudaría mucho revisar y averiguar qué es lo que le impide estrechar a alguien.
Un dolor en el brazo puede también indicar que la persona se siente incapaz de mostrar su fuerza para ayudar a otro. El brazo derecho se relaciona con el acto de dar y el brazo izquierdo con el de recibir.
Este dolor se suele presentar también en la persona que tiene todo lo necesario para elegir una situación nueva pero deja que sus pensamientos o los de los demás influyan demasiado en ella, lo que le impide pasar a la acción.
Por ser la extensión de la región del corazón, debemos utilizar los brazos para expresar nuestro amor y no para sentir el peso de alguien o de algo, es decir, no debemos creernos forzosamente obligados a hacernos cargo de los demás o a protegerlos. No es por azar que los brazos estén colocados en ese lugar del cuerpo. Debemos abrazar a una persona o una situación con amor y trabajar con amor. Esto es lo que nuestro corazón desea.
Si el dolor aparece en el brazo derecho, es posible que la persona no se sienta capaz de ser el *brazo derecho* de alguien.

👍 Si eres de los que dudan de sí mismo, de tus capacidades y de tu utilidad, es porque dejas que te moleste una vocecita en tu cabeza que intenta convencerte de que no tienes la capacidad necesaria para emprender lo que deseas. También es posible que pienses que no tienes los conocimientos necesarios para hacerlo.
Si tienes miedo de no poder *ser el brazo derecho* de alguien, ¿verificaste si esos temores están bien fundados? Cualesquiera que sean los mensajes de tu ego, debes decidir pasar a la acción con confianza y debes creer que posees lo necesario para lograrlo. Tus dudas son las únicas que pueden detenerte y hacerte perder tu objetivo. Si no actuar fuera bueno para ti, no te dolerían los brazos. El dolor que sientes se ha hecho presente para hacerte comprender que tu manera de pensar te hace daño. Si observaras a alguien como tú en acción, ¿qué cualidades le encontrarías? El hecho de admirarte a ti mismo te dará mucha energía, cosa que no ocurre cuando dudas de ti mismo.
Si tu dolor tiene que ver con tu dificultad para demostrar tu afecto y tu amor a los demás abrazándolos, el mensaje quiere ayudarte a vivir una nueva experiencia atreviéndote a hacerlo. Esto no quiere decir que debas hacerlo siempre, sino que te concedas el derecho de cambiar tu actitud mental con respecto a tu manera de demostrar el afecto. No sigas creyendo que eres una persona fría. Si el dolor está situado en el codo, ver también dolor de codo.

Los dolores de los brazos están vinculados con la dificultad de manifestar el amor en lo que hago, en mi trabajo o en mis acciones de cada día. Es un bloqueo de energía, una **inhibición** de hacer algo para mí – mismo o para los demás. Puedo entonces sentir rigidez muscular, dolor o calor (inflamación). Mis **brazos** se vuelven menos móviles y más tensos, mis articulaciones (hombros, codos) más dolorosos. Sé que el papel de mis **brazos** está en su capacidad de coger las nuevas situaciones y las nuevas experiencias de mi vida. Quizás esté en reacción frente a una nueva situación; ya no encuentro que mi trabajo sea motivador; estoy frustrado o irritado porque no consigo expresarme convenientemente, o porque tengo dificultad en realizar un proyecto. Una situación que califico de "fracaso" podrá exteriorizarse por un dolor en los **brazos**. Generalmente son los huesos de mis **brazos** que estarán afectados cuando no soy capaz de hacer tan bien como antes una actividad profesional o deportiva en la cual era excelente. No consigo coger la gente a quien amo en mis **brazos**; rechazo reconocer que estoy harto de una situación que era nefasta para mí (**tener los brazos cansados**). En general, tener dolor en los **brazos** significa cojo demasiado. O bien es algo que no **cojo** o que me niego a coger. Ya no tengo ganas de comunicar con los demás en el nivel del corazón, dudo de todas mis capacidades en realizar algo. Ir hacía delante en la vida me parece difícil. Los dolores son pues un modo inconsciente de enseñar que padezco. Quizás, deba "soltar", "dejar ir", una situación o una persona que quiero "retener" a toda costa. Una dificultad con la autoridad puede manifestarse en el brazo derecho, mientras que será mi brazo izquierdo el que estará afectado si vivo un conflicto para expresar mi amor y mi bondad. Los hombres tienen una tendencia natural a querer híper - desarrollar los músculos de sus brazos que son un símbolo de fuerza y poder, lo cual denota su dificultad y su resistencia en expresar la energía del corazón y el lado dulzura. Inversamente, los brazos más delgados y débiles me indican una timidez en la expresión de mis emociones y una resistencia en dejar correr la energía. Me freno para hundirme en la vida y aprovecharme al máximo. Mis brazos corresponden más a mi expresión interior. Mis ante – brazos, en cambio están conectados con la expresión exterior, el "hacer". "Me arremango y paso a la acción! La dulzura representa el lado interno de mis ante – brazos, manifiesta mi sensibilidad y puedo tener dudas antes de expresar físicamente cosas en el Universo. Quizás deba cambiar mis costumbres, o mi modo de hacer y esto me es tan difícil, en razón de mi rigidez, que mis ante – brazos también se pondrán rígidos. Una irritación cutánea a nivel de brazo está conectada a una frustración o a una irritación en lo que hago o no hago, en el modo de expresarme y en lo que puede sucederme después de la intervención de los demás. Debo manifestar más amor en lo que hago, investirme, abrirme con confianza a los demás, apretar en mis brazos con amor y cariño a la gente que amo (la imagen del padre que aprieta a su hijo en testimonio de amor). Recuerdo que la acción de apretar a alguien frecuentemente es terapéutico. Estimo mis bellas cualidades de comunicación, ternura y apertura. Coloco mi atención en las actividades interesantes. Me ejerzo en ver los buenos lados de cualquier situación. Lo hago realizando que es maravilloso, que estoy mejor de lo que pensaba. Me cambio las ideas porque lo necesito.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BRIGHT (enfermedad de...) (ver también: RIÑONES [problemas renales])

Esta enfermedad es una insuficiencia renal progresiva que se acompaña de hipertensión, además de un aumento regular de la concentración de urea en la sangre. También es conocida como NEFRITIS CRÓNICA. Se sugiere consultar los términos PROBLEMAS RENALES, HIPERTENSIÓN y NEFRITIS.

La enfermedad de **Bright** se llama también **nefritis crónica**. Es una dolencia, no es una enfermedad, inflamatoria grave de los riñones (porque curiosamente es una consecuencia de afecciones que alcanzan ciertas partes de los riñones), acompañada de edema (hinchazón, retención anormalmente elevada de los tejidos del organismo) y de una insuficiencia en la eliminación de las orinas. Habitualmente, los riñones degeneran o mueren bastante rápidamente. Es más profunda que las enfermedades de riñón en general (esclerosis). Padezco y vivo una **frustración** o una **decepción** tan intensa frente a la situación en que tengo un sentimiento de pérdida, que llego a considerar mi vida o mi propia persona **como un fracaso total** (los riñones son la sede del miedo). Tengo miedo de no estar bastante correcto, bastante bien, bastante **bright** (inteligente). Una apertura del corazón es necesaria si quiero manifestar un cambio de actitud para curar este estado.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BRONCONEUMONÍA (ver también: PULMONES (dolencias de los...] / BRONQUITIS / NEUMONÍA)

La **bronconeumonía** es una inflamación respiratoria que alcanza los bronquiolos y los alvéolos pulmonares. Está directamente relacionada con la vida, con el hecho que me siento disminuido y limitado por la propia vida. La ciento injusta hacía mí y esto me irrita. Estoy enfadado contra la vida. Es una infección **más grave** que la simple bronquitis o la **neumonía** porque el **dolor interior** es más hondo. Debo respirar la vida de una manera nueva y con un enfoque diferente, lleno de amor y de alegría.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BRONQUIOS (en general) (ver también: PULMONES)

Los **bronquios** son los conductos por los cuales entra el aire en mis pulmones. Representan la vida. Una dolencia o un dolor en el nivel de mis **bronquios** significan habitualmente que tengo el mal de vivir, que tengo menos interés y alegría en mi vida. Los **bronquios** representan mi espacio vital, mis delimitaciones, el territorio más particularmente vinculado a mi pareja, mi familia y mi entorno profesional. Si tengo la sensación de que voy a perder mi territorio o a alguien que está vinculado a él, mi inseguridad activará una enfermedad en los **bronquios**. Esto me indica que debo tener confianza: aunque haya delimitado mi territorio y lo haga respetar tanto como hago respetar mis derechos, nadie podrá “invadirme” porque el espacio de cada cual estará bien delimitado y cada cual podrá vivir en el respeto y la armonía. Compruebo cual es la persona o la situación asociada a este dolor y lo que debo hacer para cambiar esto. Tengo necesidad de crear situaciones que son propicios a la risa y a la relajación.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BRONQUIO – BRONQUITIS (ver también: PULMONES (dolencias de los...])

✍ La función de los bronquios grandes es conducir el aire hacia los pulmones. La de los pequeños, o bronquiolos, es más variada: cuando se contraen o se relajan, ventilan o dejan fuera de servicio una determinada zona de los pulmones. La bronquitis es una inflamación de la mucosa de los bronquios.

En metafísica, los bronquios se relacionan con la familia. La persona puede presentar una bronquitis como reacción a dificultades familiares (disputas o querellas). Siente mucha ira y se siente amenazada en su territorio y en sus límites. Incluso puede desear cortar sus lazos con uno o varios miembros de la familia, pero no se atreve a hacerlo por un sentimiento de culpa. No se decide a moverse, es decir, a manifestar su oposición. Siente cansancio y desánimo. No tiene lo que desea, pero no lo dice. Es una persona a la que le ayudaría ocupar su lugar en la familia y no esperar a que se lo den.

Si padeces esta enfermedad, es tiempo de que tomes la vida con más alegría y sencillez en lugar de tomar demasiado en serio lo que sucede en tu familia. Es necesario que te des cuenta de que no existen familias en las que todos estén de acuerdo todo el tiempo. Los demás miembros no pueden tener necesariamente las mismas convicciones que tú. En lugar de desanimarte por ello, vive tu vida como te plazca, sin dejarte influenciar por los deseos y las creencias de los demás. En lugar de creer en la inmovilidad, date permiso para actuar, es decir, para reaccionar sin sentirte culpable a fin de que te reafirmes en eso que representa tu lugar, tu territorio. Los demás también pueden vivir su vida a su manera.

La bronquitis (itis = ira) se caracteriza por la inflamación de la mucosa de los bronquios, conductos que llevan el aire de la tráquea hasta los pulmones. Es una enfermedad esencialmente ligada a la respiración y a la acción de tomar la vida y el aire con deseo y gusto (inspiración) para luego echarlos temporalmente con desapego (expiración). La inflamación significa que vivo ira, frustración o rabia con relación a ciertas emociones inhibidas, palabras que necesito expresar y dejar salir, una situación agobiante en la cual me siento oprimido, un conflicto teñido de agresividad y crítica (trastornos en el medio familiar, peleas, etc.). Si esta situación conflictual implica peleas y enfrentamientos muy intensos, incluso podría llegar a desarrollar un **cáncer de los bronquios**. Existe un trastorno interior, una perturbación que me impide manifestar mi ser auténtico, hacer respetar convenientemente mis derechos. Intento comunicar con mis seres cercanos pero no consigo cierta paz interior. La situación familiar es demasiado difícil. Siento entonces cierto desánimo frente a la vida y dejo de luchar para continuar mi camino. Tengo poca alegría de vivir y tengo un profundo cansancio interior. La **tos** indica que quiero liberarme expulsando algo o a alguien que me molesta y me hace enfadar. Si no deseo una **bronquitis crónica**, debo cambiar mi modo de ver la vida, mi actitud. Nací en una familia en la cual cada uno de los miembros vive experiencias similares a las mías. Mis padres, mis hermanos y mis hermanas aprenden como pueden, ellos también. Debo empezar a ver la alegría y el amor en cada experiencia de mi vida. Acepto que mi felicidad personal sea mi responsabilidad y dejo de creer que los demás me harán felices. ¡Tomar mis decisiones y respirar por mis propios medios, es el primer paso hacia mi independencia!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BRONQUITIS AGUDA (ver: RESPIRACIÓN – TRAQUEÍTIS)

BRUXISMO (ver: DIENTES [crujir de...])

BUERGER (enfermedad de...) (ver también: CIGARRILLO, ADORMECIMIENTO, INFLAMACIÓN, SANGRE – CIRCULACIÓN SANGUÍNEA)

La **enfermedad de Buerger** es una enfermedad que implica una obstrucción más o menos acusada de la circulación en los brazos y las piernas, causada por una inflamación de las paredes de los vasos sanguíneos. Esta enfermedad se relaciona principalmente con los fumadores y frecuentemente son agentes irritantes de la sangre procedentes del cigarrillo que son causa de esta inflamación. Mi cuerpo me indica por el adormecimiento de brazos y piernas, que intento hacerme insensible a las situaciones de la vida, lo cual está vinculado con los brazos, y a lo que pasará para mí en el porvenir, lo cual está conectado con las piernas. Es tiempo de tener en cuenta este mensaje que me da mi cuerpo y de aceptar "de ver más claro" en mi vida. Dejando de fumar, mi salud mejorará.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BULIMIA (ver también: ANOREXIA, APETITO [exceso de...], PESO [exceso de...])

✍ La persona que sufre bulimia siente permanentemente un apetito incontrolable que la lleva a alimentarse de manera precipitada y excesiva.

Este problema es de tipo afectivo, igual que la anorexia, con la salvedad de que quien la padece quiere comerse a su madre. La anorexia se relaciona con el miedo al rechazo, mientras que la bulimia tiene que ver con el miedo a ser abandonado. De hecho, se presenta en la persona que quiso separarse de su madre, y al no poder hacerlo en un momento dado, cae en el otro extremo (es decir, necesita su presencia). También es frecuente que esta persona haya sentido que su madre quería acapararlo todo hasta el extremo de impedirle querer a su padre.
La bulimia es una pérdida del control, por lo tanto, es lógico suponer que la persona afectada se reprimió demasiado de querer y aceptar a su madre, y sobre todo de aceptar a la mujer que hay en su madre. Esto crea, tanto en el hombre como en la mujer que la sufren, una gran dificultad para aceptar su principio femenino. Se suele presentar en personas rígidas que no están en contacto con sus necesidades y no se permiten realizar sus deseos.

Si tienes bulimia, es muy posible que de niño creyeras que tu madre lo acaparaba todo o que ocupabas demasiado lugar en su vida. Una parte de ti no la quiere y otra parte tiene miedo de ser abandonada, por lo cual la necesitas. Cuando presentas una crisis de bulimia, esta última parte de ti quiere corregirse por todo el tiempo que quisiste ignorar a tu madre.
También es muy probable que te avergüences de algo ante ella. Es importante que verifiques si tu reacción está bien fundada y que te manifiestes todo lo posible. Comprobarás que ella tuvo el mismo problema que tú con su progenitor del mismo género, y que te quiere más de lo que podrías haber imaginado. Lo que originó el problema no es lo que sucedió con tu madre, sino tu percepción de lo acontecido.

La **bulimia** es una enfermedad compulsiva, necesidad incontrolable de absorber alimento en gran cantidad, desequilibrio nervioso porque estoy en **total reacción** frente a la vida. La **bulimia** presenta las mismas causas interiores que la obesidad y la anorexia. Como en exceso para satisfacerme completamente o para recobrar una forma de amor y afecto (el alimento simboliza la vida, el amor y las emociones). Intento colmar emocionalmente un profundo vacío interior en mí, un odio en mí tan grande (asco, desprecio) que quiero llenar este vacío a toda costa, prefiriendo dejarme dominar por el alimento (la vida) en vez de abrirme a la vida. Niego una parte mía, una situación y vivo pena o ira porque me siento aislado, separado o rechazado. Rechazo totalmente mi cuerpo; rehúso vivir en esta tierra. Tengo miedo de perder lo que tengo y siento inseguridad porque estoy quizás diferente de los demás. Ya no me siento más capaz de "morder en la vida". No tengo todo lo que quiero o **no domino suficientemente** mis deseos y mis emociones. Busco constantemente la necesidad viva de sentirme más fuerte que el alimento, que mis sentimientos y mis emociones. Prefiero pues hacerme vomitar en vez de estar en buena salud porque me desprecio profundamente. Generalmente vivo una profunda depresión, una desesperación, una angustia que intento calmar, una frustración que intento compensar, tengo una imagen de mí que quiero revalorizar. La **bulimia** está muy vinculada a la madre (fuente de vida), al lado maternal y a la creación. ¿Estoy en reacción frente a mi madre? ¿Tengo el sentimiento de haber sido controlado y oprimido cuando era joven, de modo que comiendo así, quiero huir de mi madre, neutralizarla (en el sentido metafísico) o dejar este planeta? ¿Tengo alegría comportándome de este modo? ¿Podría ser que de niño, haya vivido la etapa de destete como un

abandono? ¿Como si "se me arrancase" a mi madre? Si éste es el caso, tengo la sensación que voy a "morirme de hambre", de aquí la necesidad de comer grandes cantidades de alimento, para colmar el vacío y hacer disminuir mi estrés. Como **persona bulímica**, debo mantenerme abierta al amor. La necesidad de aceptar que tengo algo que comprender de este estado depresivo me lleva al amor y aprendo a amarme y a aceptarme más como canal de la energía divina. Estoy en esta tierra para cumplir una misión para mí, con mi madre y con la gente que quiero. ¿Por qué no apreciar la belleza del universo? Acepto mi cuerpo tal como es, el ego y sus límites, el alimento como don de vida. Acepto el amor para mí – mismo y para los demás y descubro las alegrías de estar en este mundo. Es todo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

BURSITIS (ver también: ARTRITIS, BRAZO [dolores en los...], CODOS, HOMBROS, INFLAMACIÓN, TENDÓN DE AQUILES)

✍ Esta enfermedad es una inflamación de las bolsas membranosas de las articulaciones. A menudo se localiza en los codos o en la espalda. Se manifiesta por una tumefacción bien delimitada de consistencia elástica bastante dolorosa, cubierta por una piel roja y caliente. Véase dolor de espalda o dolor de codo, según el caso.

Esta enfermedad la padece generalmente la persona que desea golpear a alguien, pero reprime su ira. Con mucha frecuencia afecta al perfeccionista que no se concede el derecho a enojarse. La ira se acumula entonces en la articulación afectada. Si esta persona quiere golpear a alguien hacia quien se siente demasiado responsable, la bursitis se localizará principalmente en la espalda. Si en cambio tiene que ver más con algo como un deporte, se localizará en el codo. Es la persona que experimenta ira cuando golpea una pelota, ya sea de golf, tenis, etc. Además, se siente resentido por algo y le cuesta trabajo aceptarse como es.

Cuando tu cuerpo sufre bursitis, ha llegado el momento de darse cuenta de que no es necesario que soportes una situación hasta el extremo de hacerte sufrir así. Esto no quiere decir que golpeas a alguien, sino que te afirmes y expreses lo que deseas.
Recuerda el ejemplo que cito en el prefacio de este libro: la mujer que se dio cuenta que no quería competir en el tenis. Sólo quería jugar por el placer de hacerlo. Se sentía enojada cada vez que jugaba en equipo, porque su compañera la acusaba de no hacerlo bien y, por lo tanto, de no ganarles tan a menudo a sus adversarias. Además, se acusaba de dejarse, de no afirmarse y, principalmente, de no atreverse a jugar solamente por el placer de hacerlo. Su bursitis apareció cuando decidió dejar de jugar. En ese caso, todo lo que la mujer tenía que hacer era expresar sus demandas. ¿Quién sabe? Quizás ello hubiera complacido a sus compañeras de juego.

La **bursitis** es la inflamación o la hinchazón de la bolsa en el nivel de la articulación del hombro, del codo, de la rótula o de los tendones de Aquiles (cerca del pie). Esta bolsa que se parece a un pequeño saco contiene un líquido que reduce la fricción en el nivel de las articulaciones. La bolsa aporta pues un movimiento fluido, fácil y con gracia. La **bursitis** indica una frustración o una irritación intensa, ira contenida frente a una situación o a alguien a quien verdaderamente tengo ganas de "pegar" en el caso de que se trate de los brazos (hombros o codo), o de dar "una patada" en el caso de que se trate de las piernas (rótula o tendón de Aquiles), ¡tan furioso estoy! ¡Mis pensamientos son rígidos y algo no me conviene en absoluto! Estoy harto y, en vez de expresar lo que vivo, inhibo mis emociones. Es posible hallar la causa del deseo de pegar mirando lo que puedo hacer o no hacer con este brazo doloroso. Si me duele el lado izquierdo, hay una conexión con el lado afectivo. El lado derecho, son las responsabilidades y lo "racional" (por ejemplo: el trabajo). Tengo dolor aun cuando me reprima de pegar a alguien. Debo hallar el modo más adecuado de expresar lo que siento. Encuentro la causa de mi dolor, quedo abierto y cambio de actitud aceptando mejor mis sentimientos y mis emociones. Podré transformarles en amor y en armonía para mi beneficio y el bienestar de los demás. La **bursitis** generalmente está vinculada a lo que vivo con relación a mi trabajo. Mi cuerpo sólo me dice de adoptar una actitud más positiva para adaptarme a las nuevas situaciones que se presentan.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CABELLO (en general)

✍ Se considera un problema capilar todo estado anormal del cabello como: dolor de codo, CANAS, CABELLO GRASOSO o CASPA.

Entre los factores que pueden contribuir a debilitar el cabello, podemos encontrar: un gran choque, una reacción demasiado grande de impotencia y desesperación o una sobreexcitación causada por demasiadas preocupaciones e inquietudes en el mundo físico. Los cabellos son antenas que unen nuestra cabeza (nuestro YO SOY desde el punto de vista simbólico) con la energía cósmica (lo DIVINO). Por lo tanto, un problema capilar a menudo indica que no se tiene mucha confianza en la energía divina que nos ayuda a restablecer contacto con nuestra capacidad para hacer nuestra vida. Esta falta de confianza nos resta energía vital. Nuestro cabello es una protección adicional para la piel. Está ahí para recordarnos que debemos sentirnos protegidos por nuestro DIOS interior.

Tus problemas capilares te recuerdan que seas tú mismo, que confíes en que el Universo va a ayudarte. El aspecto material puede ser importante en tu vida, pero no debe dominar a tu parte espiritual, es decir, lo que tú eres. Abre tus antenas a la Divinidad que hay en ti y verás que las soluciones llegarán más fácilmente, sin que tengas que preocuparte.

Protegiendo la parte cutánea de la cabeza, los **cabellos** simbolizan la fuerza, la libertad, la belleza y la potencia (pensemos a Sansón en la Biblia). Están directamente vinculados a la dignidad del ser, a la esencia del poder. Me ponen en contacto con la energía espiritual, cósmica y supra - cósmica. Mis **cabellos** crecen cerca del séptimo chakra o centro de energía, el chakra corona. El estado de los **cabellos** es también la representación del poder sexual, genital y reproductor. Varios mitos existen referente a los **cabellos** (los rubios, los morenos, los calvos…). Es importante saber que mis **cabellos** son la imagen del poder que tengo para dirigir mi propia vida. ¿Qué es lo que quiero realmente en la vida? ¿Tengo yo la sensación que los demás dirigen mi vida? La fuerza y el valor de coger las riendas de mi vida aumentarán mi sentimiento de libertad y el vigor de mis **cabellos**. Los **cabellos** reflejan la alegría de vivir de una persona y su limpieza indica el interés que tiene en estar cuidada, en estar aquí. Observo los diferentes estados de mis **cabellos** que corresponden a ciertos estados interiores (**cabellos** quebrados, sin brillo, finos o que se rompen, espesos, etc.) ¡Me mantengo abierto a este maravilloso poder del cielo que son mis **cabellos**!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CABELLO GRIS

Los **cabellos grises** simbolizan la sabiduría. Sin embargo, la aparición repentina de **cabellos grises** se vincula con el estrés, una situación en que viví un golpe emocional intenso. Cuando sucede esto a los veinte años, esto representa grandes inquietudes (tensión o estrés), conscientes o inconscientes con relación al hecho de dejarse guiar espiritualmente. ¿Pienso yo que necesito vivir bajo presión y que las presiones en mi vida son necesarias para mi "bien"? Es probablemente un esquema de pensamiento que hace que se repitan acontecimientos en mi vida, en esta vida, vinculado con el querer obtener siempre el mejor resultado. Habitualmente, el **cabello gris** aparece con la edad y esto significa una baja del vigor y fuerza vital. Reviso mis actitudes generales y acepto que la vida sigue tal como es, ni más ni menos y me libero del peso de ser competitivo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CABELLOS (enfermedades de los…)

Diversas causas pueden traer la aparición de **enfermedades de los cabellos**. Un gran impacto emocional, una reacción excesiva de impotencia frente a una situación, un conflicto latente o varios sentimientos inhibidos tales como la desesperación, las inquietudes, el aburrimiento. Se instala la nerviosidad, crece la inestabilidad emocional, se agotan las fuerzas y los recursos interiores. Vivo un desorden interior. Esta inseguridad puede proceder de mi miedo a la muerte o del hecho que nada es permanente, que todo puede cambiar repentinamente y sin aviso. Me cierro a las energías vitales y mis **cabellos** cambian de aspecto. Caen, se vuelven grasos o secos, se vuelven blancas (canas), pierden su brillo. Aparece la **caspa**, resultado de un conflicto interior relacionado conmigo y mi papel social. Necesito oxígeno! Es la primera cosa que se ha de hacer para restablecer la fuerza y vitalidad de los **cabellos**. Tomo consciencia que necesito cambiar mis pensamientos y mi actitud frente a las situaciones de la vida. Acepto mantenerme abierto y observo lo que sucede en este momento, sobre todo el modo que adopto para afrontar las diferentes situaciones de mi vida y dejo de ¡**arrancarme el pelo**!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CABELLOS (pérdida de...) (ver también: CABELLOS – CALVICIE).

✍ Existe un problema de pérdida de cabello cuando éste se cae repentinamente y en mayor cantidad que lo usual. Cuando el cabello se cae de una manera natural y continua, otros cabellos nacen yendo a ocupar el lugar de los cabellos muertos. Si la pérdida del cabello es permanente, véase calvicie.

Una persona pierde su cabello cuando vive una pérdida o tiene miedo de perder algo o a alguien. Se identifica demasiado con aquello que corre el riesgo de perder o con lo que perdió, y experimenta un sentimiento de impotencia; o bien se siente tan desesperada como para *arrancarse los cabellos*. También es posible que se acuse de perder algo o de hacer que alguien perdiera algo por una decisión suya. En general, es una persona que se preocupa demasiado por el aspecto material de su vida y tiene miedo de la opinión de los demás, del *"qué dirán".*

Si este es tu caso, observa lo que acabas de perder o temes perder y verás que crees SER alguien gracias a ello. Esta creencia es la que te perjudica. Te identificas demasiado con lo que TIENES y HACES, más que con lo que ERES. Crees que si TIENES ese objeto o a esa persona, los demás creerán que ERES una mejor persona. Dile a tu Yo interno que si el universo decidiera que algo o alguien debe desaparecer de tu vida, seguramente habría una buena razón para ello.
Es necesario que aprendas a no depender de lo que perdiste o de lo que temes perder. Así aprenderás el desapego. Acepta también que cuando tomas decisiones lo haces con lo mejor de tus conocimientos, y que las consecuencias son experiencias que siempre te enseñan algo.

Los **cabellos** son el espejo de cierta fuerza interior. Pienso en Sansón (en las escrituras del Antiguo Testamento) que perdía su fuerza con los **cabellos** cortados... Los **cabellos** representan el nexo entre lo físico y lo espiritual, lo cual me vincula al cosmos y a la energía espiritual. Se comparan frecuentemente a una forma de antena con el más – allá. Se dice que la herencia es el factor principal de la **calvicie**, más frecuente en el sexo masculino. Sin embargo, entre los diferentes tipos de **calvicie**, se encuentra el tipo **calvo con barba**, el cual está asociado al individuo que usa más sus facultades intelectuales que sus facultades emocionales. La **pérdida de cabellos** significa que me he apartado de lo divino en mí. Soy una persona más enfocada sobre el plano material que sobre el espiritual. Puede que tenga mucha intuición pero prefiero usar más los aspectos más materiales, más racionales. Intento lo mejor que puedo controlarlo todo porque tengo miedo de abrirme y perder el control. Rehúso el funcionamiento de base de la vida, con el pretexto que puedo hacer mejor que ella. Todo temor interior conlleva la incapacidad de actuar, la desesperación y tensiones que me cogen de improviso. Es una ilusión de creer hacer mejor que la misma vida. No he de luchar contra la vida porque **siempre está conmigo** para apoyarme y me ayudará si la escucho y si me mantengo abierto. Sólo he de pedir con total quietud y la vida me dará lo que merezco. Es el inicio; debo confiar en la vida y en mi ser interior y ver las soluciones por todas partes porque existen! El mundo está aquí para ayudarme. ¿Qué más necesito?

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CABELLOS – CALVICIE (ver también: CABELLOS [pérdida de...])

✍ La calvicie es la ausencia total o parcial de cabello.

La calvicie es un signo de autoritarismo o de la persona que abusa de su autoridad, alguien que quiere hacerse obedecer sólo porque le obedezcan, que impone sus puntos de vista sin respetar los de los demás. La persona autoritaria armónica es aquella que, teniendo poder o autoridad en un área, no siente la necesidad de imponerse. Su autoridad es respetada de manera espontánea. De esta forma, la persona a la que se puede llamar autoritaria es aquella que impone sus conocimientos y no acepta su YO SOY tal como es. Se priva de relaciones hermosas y experimenta muchas emociones.

A la luz de esta descripción, tu cuerpo te manda el mensaje de que reconozcas lo que eres; no tienes que imponer tus puntos de vista o tus conocimientos a los demás. Acepta la idea de que eres una persona autoritaria en lugar de creer que no lo eres y aprenderás a vivir esa autoridad de una manera armoniosa. Además te abrirás a la novedad y volverás a contactar con lo que eres en lugar de querer ser como crees que los demás quieren que seas.

La **calvicie** es la pérdida definitiva (parcial o total) de los **cabellos**. Frecuentemente, si pierdo mis **cabellos**, vivo una o varias situaciones en que la **tensión es tan grande** que me "**arranco los pelos**!" Varias experiencias estresantes o incluso traumatizantes pueden acelerar el proceso de la calvicie. Un parto que es

fuente de miedo o de inquietud (la mujer puede perder sus **cabellos**), un golpe emocional grave, una separación, mucha tensión en el trabajo o en el hogar, el gusto de superarse en el plano material o una desvalorización en el plano intelectual. Cuando vivo una multitud de inquietudes y grandes miedos, pierdo el contacto con mi poder interior divino. Acepto confiar en la vida con la actitud que todo será para lo mejor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CABELLOS – PELADERA (alopecia)

La **peladera (alopecia)** es una enfermedad de la piel caracterizada por la **pérdida de cabellos** en placas redondas. Esto puede proceder de un golpe emocional, de la ira y de una renunciación a mi parte espiritual o a lo que me conecta con mis valores más elevados. Tengo ventaja en hacer la paz conmigo mismo y contemplar soluciones que me permitirán vivir mejor en armonía con mis objetivos más elevados.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CABELLOS – SARNA (ver también: CABELLOS [pérdida de...] / CALVICIE / ALOPECIA)

Las **sarnas** son hongos parásitos y contagiosos que afectan la superficie de mi piel, mis pelos, mi cuero cabelludo y mis uñas. Me dejo "atacar", "destruir", molestar por los demás, porque tengo poca confianza en mí. Me siento feo y sucio. Puedo tener la sensación que pierdo el control de ciertas situaciones. Así, mi sombrero de jefe (mis **cabellos**) estarán afectados. Puedo sentirme muy molesto por los propósitos de otros y estar afectado por la idea que tienen que ¡"si el sombrero te hace, póntelo"! Dejo que los demás decidan por mí. Mi cuerpo me dice de tomar mi lugar, hacerme confianza. Soy el único que tengo poder sobre mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CABEZA (en general)

La **cabeza** es mi centro de comunicación, está vinculada a mi individualidad. Frecuentemente se le llama el "centro de mando". Por ella pasan todas mis emociones y todas mis comunicaciones, por vía de mis cinco sentidos. Si vivo dificultades o enfermedades de la **cabeza**, debo preguntarme si vivo un conflicto referente a mis pensamientos y mi vida espiritual o mi crecimiento personal. Esto se explica por el hecho que la **cabeza** está constituida por huesos que están hechos de un tejido duro y que simbolizan mi energía espiritual, y que estos huesos rodean el tejido blando y los fluidos, que simbolizan mis energías mentales y emocionales. Si ambos aspectos están en armonía, habrá fusión de mi cuerpo y de mi mente. Sin embargo, si la sangre que está en mi **cabeza**, no circula bien o si ejerce una presión, esto me indica que tengo dificultad en expresar o recibir el amor y todo sentimiento que me habita (porque la sangre transporta mis sentimientos en todo mi cuerpo). Mi **cabeza** recibiendo y expresando los diferentes aspectos de mi comunicación, lo mismo que las sensaciones e impresiones del cuerpo que las manifiesta exteriormente, aprendo a mantenerme abierto frente a mi entorno, a aceptar los mensajes que llegan a mis sentidos y a través de todo mi cuerpo para aprender las lecciones de la vida que me traerán un despertar espiritual mayor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CABEZA (dolores de...)

✍ La interpretación siguiente se aplica a un dolor de cabeza normal. Para los problemas más serios relacionados con la misma, como por ejemplo la MIGRAÑA, véase la descripción de la enfermedad o del malestar correspondiente.

La cabeza tiene una relación directa con el YO SOY. Tener un dolor de cabeza (sobre todo en la parte superior de la misma) significa que la persona se la golpea con "yos" desvalorizantes. Se acusa de no ser esto o aquello y, sobre todo, de no ser suficientemente inteligente; se exige demasiado.

Dice o piensa a menudo o varias de las expresiones siguientes: "Me rompo la cabeza", "Estoy hasta la coronilla", "No sé dónde tengo la cabeza", "Ando de cabeza", "Soy cabeza dura" o "Tengo la cabeza dura", "Me doy contra la pared", "Lo tengo en la cabeza", "He perdido la cabeza".

Se desprecia en lugar de apreciarse. Para quien tiene la impresión de que la cabeza va a estallarle, el mensaje es que deje de acumular tantas cosas en ella por miedo al juicio de los demás con respecto a lo que es o no es. Es posible que sea una persona que no se acepta, que se acusa de ser demasiado irreflexiva. También puede ser una persona que tiene miedo de "ir a la cabeza", es decir, estar al frente, ser la primera, o mostrar la dirección.

Tener un dolor de cabeza, sobre todo en la frente, le indica a esta persona que se esfuerza demasiado por comprender todo. Debe darle tiempo al intelecto para que acumule suficientes datos en su memoria y que su inteligencia pueda hacer una síntesis y comprender.

Por ser la sede de cuatro de los cinco sentidos, la cabeza es una parte del cuerpo muy importante. Cuando te duele, ello te impide ver, oír y oler bien, y decir lo que responde a tus verdaderas necesidades, lo cual te aleja de lo que quieres ser. Debes establecer el contacto con tu YO SOY verdadero, es decir, lo que eres en ese momento. Es inútil que te fuerces a SER lo que crees que los demás quieren que seas. Nadie en el mundo puede lograr esa hazaña, es decir, lograr ser exactamente lo que todos los que le rodean esperan de él/ella.
Si eres del tipo de los que da "cabezazos" a los demás, también te impides ser tú mismo. Tu cabeza te indica que relajes tu mente, que dejes de querer comprender todo mentalmente y que te permitas ser más tú mismo. Si utilizas una o algunas de las expresiones antes citadas, date cuenta de que el miedo oculto detrás de ellas no es bueno para ti.

Hay varias causas a los **dolores de cabeza**. Por ejemplo, el estrés y la tensión cuando me esfuerzo tanto como pueda "para estar" de cierto modo o de "para hacer" tal cosa. El **dolor de cabeza** aparece frecuentemente cuando intento demasiado fuerte de realizar algo o cuando estoy obsesionado por esto que viene e inquieto por lo que me espera en el futuro. Vivo en este momento mucha ansiedad y preocupación. Así puedo reaccionar a fuertes presiones ejercidas por situaciones o acontecimientos que me rodean. Puedo vivir un sentimiento intenso de fracaso, duda, odio de sí que da vida a la crítica y, sobre todo la auto – crítica. Estoy cogido, "encajonado" en mi **cabeza**, no me gusta lo que veo, y me juzgo con severidad, dándome a mí – mismo "golpes de cabeza". El **dolor de cabeza** puede provenir también de la negación y de la supresión de mis pensamientos y de mis sentimientos que creo inaceptable o desaprobado. O bien no tengo el valor de expresarlos, o sencillamente no los escucho, porque racionalizo, intelectualizo todo lo que vivo. "¡Esto está bien, esto está mal!". Quiero quizás comprender demasiado, ir demasiado de prisa, querer saber o tener respuesta a mis preguntas en seguida. Pero el tiempo quizás no ha llegado aún y debo desarrollar mi paciencia y mi confianza en que todo sucede en el momento justo. El **dolor de cabeza** expresa también emociones negativas que están "cogidas en la trampa", en mi **cabeza**, tales como la inseguridad, el tormento, las ambiciones excesivas, la obsesión de ser perfecto, que causan una dilatación sanguínea. Finalmente, si tengo miedo de hacer frente a cierta realidad, podré encontrarme otro lugar en donde llevar mi atención y huir, esto siendo el **dolor de cabeza**. Un **dolor de cabeza** al nivel de la frente se referirá más a una situación en mi trabajo o vinculada a mi papel social pero si se sitúa lateralmente (cerca de las sienes), más bien es mi lado emocional (familia, pareja) el que está implicado. Cualquier sea la causa, el **dolor de cabeza** está directamente vinculado a mi individualidad y debo aprender a ser más paciente y más flexible hacía mí y los demás. "Mis ideas son cada vez más claras", y aprendo a dar el lugar que corresponde tanto a mi intelecto como a mis emociones, para alcanzar el equilibrio. Entonces estaré más en armonía conmigo mismo, me sentiré la cabeza más liberada y ligera.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CABEZA – MIGRAÑAS

La migraña común se caracteriza por la aparición violenta de dolores intensos en un lado de la cabeza, a menudo acompañados de náuseas y vómitos, que pueden durar algunas horas a varios días. Puede presentarse precedida de trastornos visuales. Existe también la migraña acompañada, que es mucho más grave, ya que puede afectar además el campo visual y a la elocución.

Esta enfermedad tiene una relación directa con el *YO SOY* de la persona afectada. En general se manifiesta en la persona que no se concede el derecho de ser lo que quiere, incluso antes de que la migraña aparezca. Por ejemplo: una adolescente quería *SER* artista, pero se dejó convencer por sus padres para estudiar otra carrera. Padecía migrañas en la medida en que no se había concedido el derecho a seguir la dirección deseada.
Las migrañas se producen en la persona que se siente culpable por atreverse a cuestionar a aquéllos que tienen mucha influencia sobre ella. Incluso puede no ser consciente de lo que realmente quiere. Con frecuencia vive en el *"no puedo",* hasta el extremo de vivir a la sombra de *alguien.* Además, las personas que sufren de migrañas suelen tener dificultades en su vida sexual porque no están en contacto con su poder creativo, simbolizado por la región de los órganos genitales.

Si padeces de migrañas, sólo te queda plantearte la pregunta siguiente: "¿Si todas las circunstancias hubieran sido o fueran perfectas a mi alrededor, qué es lo que hubiera querido SER o qué es lo que quiero SER?". A continuación, observa lo que te ha impedido manifestarlo hasta este momento y descubrirás la forma de pensar que te perjudica, que te impide ser tú mismo/a. Ya no necesitas creer que dependiendo de

los demás vas a ser más querido. Por el contrario, concédete el derecho de tener esos temores y de tomarte el tiempo necesario para llegar a tu meta.

Las **migrañas** frecuentemente están asociadas a trastornos de la visión y la digestión. Ya no quiero ver y no quiero digerir lo que sucede en mi vida. Son angustias, frustración frente a una situación en la cual soy incapaz de tomar una decisión. Puedo tener el sentimiento de algo que debe estar hecho o realizado o que me está pedido. La **migraña** expone mi resistencia vinculada a mi incapacidad de cumplir lo que me es pedido. Mi cabeza "sobre calienta" y me hace daño sólo con la idea del objetivo por alcanzar que me parece inaccesible. Mi cabeza se parece a una olla de presión, la presión siendo tan fuerte que aún no sé cuál solución o cuál actitud adoptar. Hay conflicto entre mis pensamientos, mi intelecto que está sobre cargado, mis necesidades y deseos personales. ¿Me siento a la altura o tengo la sensación de ser incompetente, sobre todo en el plano intelectual? Debo tomar consciencia de que estoy huyendo de lo que me molesta o que siento incomprensión y una carencia de amor por parte de alguien. Las **migrañas** pueden también estar vinculadas a problemas sexuales tales como la represión desde la infancia, y que vuelven a la superficie. Es como una lucha adentro mío, que se desenvuelve entre mis pensamientos y mi sexualidad, esto me sube a la **cabeza**. Puedo tener la sensación que es como si mi **cabeza** fuera a explotar. Debo comprender que, cuando tengo una migraña, tengo una toma de consciencia por hacer. Debo cambiar cosas y debo ser capaz de cambiarlas, es decir de pasar a la acción. Al darme un tiempo de pausa la **migraña**, puede ser también un modo de lograr más amor y atención. Dejo los acontecimientos fluir libremente en mi vida y recibo a cambio alegría, paz, armonía.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CADERAS (ver también: PELVIS)

Llevan mi cuerpo en perfecto equilibrio y están ubicadas entre la pelvis y el fémur (hueso largo que se halla a lo largo del muslo y que forma su esqueleto). Mis **caderas** permiten a mis piernas moverse para hacer adelantar mi cuerpo hacía delante. Ellas **determinan** si voy hacía delante o no. Representan mis creencias de base frente a lo que son o a lo que deberían ser mis relaciones con el mundo. La pelvis y las **caderas** forman un conjunto, y representan así **el hecho de lanzarme en la vida**. Por lo tanto, las **caderas** representarán también mi nivel de determinación a progresar en la vida. Acepto avanzar con alegría y confianza en la vida, sabiendo que todo es experiencia para ayudarme a descubrir mis riquezas interiores.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CADERAS (dolores de...)

✍ La cadera es la articulación fundamental para mantenerse en pie y para caminar, asegurando la extremidad inferior de la pelvis. Si el problema de la cadera proviene de una fractura o artritis, véase el problema en cuestión, además de la definición siguiente.

La persona a quien le duele la cadera tiene dificultades para decidirse a pasar a la acción, para ir hacia lo que desea. Su actitud es la siguiente: "¡Qué más da, no va a salir bien!", o: "¡Nada saldrá bien si actúo de esa manera!". Duda en comprometerse con algo o alguien que tenga que ver con su futuro porque tiene miedo de que no dé resultado.
También puede pensar o decir: "Este trabajo no me da nada bueno", o "No progreso en la vida". Si la cadera duele más estando en pie, la persona desea mantenerse firme en sus decisiones, pero se detiene por sus temores. Si por el contrario, la cadera duele más en posición sentada o acostada, ello indica que esta persona se impide descansar o tomar un momento de reposo cuando lo necesita.

La intensidad de tu dolor es una indicación del grado de tu actitud derrotista. Confía en ti, confía en los demás y ve, lánzate, avanza en tus decisiones. A medida que avances sabrás si tu decisión te conviene y qué hacer si cambias de idea. Debes vivir una experiencia nueva para verificar si lo que quieres en ese momento es benéfico para ti o no. Si piensas: "No va a salir bien", nunca sabrás si eso es lo que debes hacer.
En lugar de creer que no avanzas, sé más consciente de tus progresos. Si no lo crees, comprueba si los demás opinan lo mismo. Sé más flexible, es decir, acepta cambiar con confianza tu forma de pensar; ello te aligerará mucho. Recuerda: ¡En la vida no hay errores, sólo experiencias!

Es en las **caderas** que se inicia el movimiento de las piernas, o sea el andar. Las piernas sirven para avanzar libremente. Puedo retenerme de ir hacia delante. De aquí la indecisión para avanzar en la vida. Por los **problemas de las caderas**, mi cuerpo me indica cierta rigidez: por lo tanto vivo inflexibilidad frente a una situación o a una persona. Esto puede proceder de una situación en la cual me he sentido traicionado por alguien o abandonado y esto me ha afectado tanto que vuelvo a plantearme mis relaciones con los demás.

Además, tengo el gusto de establecer "nuevas reglas" para protegerme y evitar estar herido otra vez. Puedo tener una inquietud por el porvenir: por lo tanto, siento angustia cuando debo tomar una decisión importante porque puedo tener la sensación que no voy a ninguna parte o que nunca llegaré a nada. Cuando me dueles mis **caderas**, mi cuerpo me manda un mensaje. Me ayuda a desarrollar mi consciencia para que adelante en la vida con confianza y seguridad y me enseña a ser más flexible en mi modo de tomar decisiones, asegurándome así un mejor futuro. Cuando hay un dolor, hay alguna culpabilidad. Así es como un **dolor en las caderas** o **caderas** que no quieren moverse, pueden indicarme que bloqueo mi placer sexual por temor o culpabilidad. Incluso puedo vivir impotencia a nivel sexual como en mi capacidad en aceptarme tal como soy, con mis gustos, mis deseos, mis placeres. Estaré perturbado sexualmente y emotivamente, impidiendo así que mis **caderas** funcionen normalmente. Esta impotencia también puede vivirse en el hecho que no me siento capaz o ya no me siento capaz de tomar mi lugar y de oponerme a alguien o algo. Esta situación me obliga a reflexionar sobre los límites que me doy. Estoy en equilibrio y ando en la vida con confianza y serenidad. Agradezco la vida por todo lo que me hace experimentar en cada instante. Aprendo a vivir en equilibrio con estas experiencias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CALAMBRES

✍ Un calambre es una contracción involuntaria, brusca y dolorosa de uno o varios músculos. Se manifiesta principalmente en los miembros inferiores (pies y piernas). También surgen en el estómago, en el intestino y, a veces, en las manos.

Un calambre se produce a menudo en la persona que siente miedo y tensión y que quiere aferrarse a alguna cosa o a una persona.

Cuando sufras un calambre, observa en qué parte del cuerpo se presenta y para qué sirve esa parte. Por ejemplo, un calambre en una pierna puede indicar que tienes miedo de avanzar en un proyecto o de ir a tu trabajo. ¿A qué o a quién te quieres aferrar? El miedo o la tensión interior que vives en ese momento hacen que te pongas rígido en lugar de ceder y hacer lo que tienes que hacer con alegría. También te sugiero que compruebes los demás significados de acuerdo con el lugar donde sientas el calambre.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CÁLCULOS (en general) (ver también: CÁLCULOS - BILIARES, CÁLCULOS - RENALES)

✍ Se denomina cálculo a un pequeño guijarro, una piedrecita, que se origina por una acumulación de sales minerales o sustancias orgánicas (en ocasiones mezcladas con otros elementos) y que se forma en ciertas situaciones anormales. Algunos cálculos apenas se notan a simple vista y generalmente se aglomeran. Otros pueden llegar a medir varios centímetros y suelen aparecer aislados. Se pueden formar en la vesícula biliar, los riñones, la próstata, etc.

Según el lugar del cuerpo donde se formen los cálculos, su significado metafísico varía. En general, para que se acumulen suficientes depósitos para formar una o más piedras, la persona debe alimentar durante mucho tiempo fuertes pensamientos de agresividad o descontento, de envidia o celos. Estos pensamientos se conservan secretos, sin expresarlos en absoluto. La persona rígida que reprime sus sentimientos es más susceptible de formarlos.

Los cálculos biliares a menudo se deben a un "error de cálculo". Esto quiere decir que la persona piensa de una manera y actúa de otra. Por ejemplo, quiere avanzar y se deja detener por otros, o quiere avanzar y no actúa. Esto provoca pensamientos de descontento y agresividad que se acumulan y se endurecen en su interior. A esta persona le beneficiaría dejar de calcular tanto y actuar según sus deseos.

El **cálculo** es una concreción pétrea que se forma por precipitación de ciertos componentes (calcio, colesterol) de la bilis o de la orina. El **cálculo** es la acumulación (o si se quiere la "adición") de ideas falsas, conceptos erróneos de la realidad que puede ilustrarse con la expresión "hacer un error de cálculo", emociones y sentimientos inhibidos; una concentración de pensamientos como una masa de energía que se solidifica y se cristaliza al punto de formar piedras muy duras en el órgano en el cual la causa de la enfermedad se manifiesta. Debo hacer confianza en la vida y saber que puedo "contar" con mi poder divino que me permitirá ver los acontecimientos con una apertura más grande y en total seguridad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CÁLCULOS BILIARES O LITIASIS BILIAR (ver también: HÍGADO [dolores de...], BAZO)

El **cálculo biliar** es generalmente uno o varios depósitos de colesterol o de cal. En el lenguaje popular, se dice a veces "**tener piedras en el hígado**". Viene de la bilis. Este líquido secretado por el hígado sirve a la digestión de los alimentos. La bilis pasa por la vesícula biliar y el **cálculo** formado se vuelve a encontrar en esta misma vesícula (un solo cálculo gordo o varios pequeños). La bilis es ligeramente amarga y viscosa y manifiesta la **amargura** interior, la pena, la agresividad, la insensibilidad, el rencor, la frustración o el disgusto que tengo y ciento hacía mí – mismo o hacia una o varias personas. Los **cálculos** representan un dolor más profundo que los meros síntomas en el nivel del bazo, del hígado o de la vesícula biliar. Es energía cristalizada, sentimientos y **pensamientos muy duros**, **amargura**, **envidia** e incluso **celos** solidificados bajo forma de guijarros, que estuvieron mantenidos y acumulados a lo largo de los años. Los **cálculos** pueden estar "ocultos" desde hace tiempo, pero una repentina emoción y violenta puede hacerlos brotar "conscientemente", con dolores intensos. Frecuentemente, estoy decidido a ir hacia delante, a precipitarme con fuerza, a abrir puertas pero me para algo que me limita, me ahoga y mis acciones se realizan frecuentemente por miedo. Entonces, estoy frustrado de la vida, manifiesto actitudes "amargas" e irritantes con respecto a la gente, no consigo decidirme porque carezco de valor y mis fuerzas interiores están mal canalizadas. No tengo dominio de mí – mismo. Es el motivo por el cual tengo **cálculos biliares**. ¿Qué es lo que influencia mi vida? ¿Soy demasiado orgulloso? Por más que los **cálculos** son la expresión de una **vida endurecida**, debo aceptar liberarme del pasado y tener una actitud y **pensamientos más suaves**, una apertura diferente hacía la vida soltando el pasado, los sentimientos lejanos y las viejas emociones amargas, permitiéndome así el amor verdadero. El proceso de adaptación al nivel del corazón me ayudará a ver más claro en mi vida y a mejor descubrir el camino que mejorará mi situación.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CÁLCULOS RENALES o LITIASIS URINARIA (ver también: RIÑONES)

Los **cálculos renales**, también llamados **piedras en el riñón**, están vinculados con el riñón, sede del miedo. Es la formación de las piedras o cristales procedentes de cantidades abundantes de **sal de ácido úrico**, residuo hormonal del riñón. El ácido úrico representa viejas emociones por expulsar. El **cálculo** puede formarse en las diferentes partes del sistema urinario. Es una masa de energía solidificada, creada a partir de pensamientos, miedos, emociones y sentimientos agresivos sentidos hacía alguien o una situación. Aunque se formen los **cálculos** en los riñones, no se engendran en ellos. El riñón es un filtro de emociones de los residuos del cuerpo. La abundancia de sales de ácido úrico indica la abundancia de sentimientos agresivos solidificados porque estuvieron largo tiempo retenidos. "Vivo frustraciones y sentimientos agresivos en mis relaciones desde tanto tiempo que mi atención está únicamente fijada en ello. Una persona equilibrada tiene los "riñones sólidos", pero diferentes rasgos de carácter pueden causar los **cálculos**: soy muy autoritario, incluso extremadamente, **duro para conmigo mismo y los demás**, decido y hago mis elecciones en "reacción", me quedo seriamente enganchado al pasado, carezco de voluntad y confianza. Los **cálculos renales** implican a menudo un estiramiento interior entre mi voluntad y mis decisiones que llevan a un exceso de autoritarismo: sabiendo que soy débil y que tengo miedo, "movilizo" todas las fuerzas disponibles en un mismo lugar para cumplir ciertas tareas, y cuando el período de estrés ha pasado, esta concentración se endurece para formar los **cálculos**. Debo empezar por volver a encontrar cierta paz interior si quiero dejar de tener **cálculos**. Debería pensar menos en situaciones conflictivas y en ciertos problemas porque, siguiendo así, me impido ir hacia delante. Debo resolverlos definitivamente y ver el futuro con calma y flexibilidad. Es una cuestión de consciencia y actitud.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CALLOS EN LOS PIES O EN LAS MANOS

✍ El callo o CALLOSIDAD aparece generalmente en los pies (plantas o dedos) y en las manos. Esta formación córnea aparece sobre todo en las zonas sometidas a presión o a frotamientos continuos o repetidos. Se trata de un engrosamiento considerable de la capa epidérmica.

Las personas que padecen de callos en los pies sienten mucha aprehensión con respecto a su forma de hacer frente al futuro. Frenan sus impulsos naturales y bloquean así los deseos relacionados con el mismo. Si el callo se encuentra en la mano, el significado es idéntico, excepto que la aprehensión se relaciona con el momento presente.

El hecho de sufrir por un callo en el pie o en la mano te dice que dejes de creer que no puedes hacer lo que realmente quieres. Descubre el temor que disminuye tus impulsos naturales. ¿Tienes miedo de disgustar a

alguien que amas? ¿Temes no tener éxito porque eres demasiado exigente contigo mismo? Tu pie o tú mano te dice que utilices todas tus capacidades, que dejes de constreñirlas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CALOR (golpe de...) (ver también: FIEBRE / BOCHORNOS)

Los **golpes de calor** (deshidratación) pueden producirse después de una exposición prolongada al sol, bien sea en la playa o durante otros deportes exteriores., después de una excesiva calefacción en invierno o cuando me encuentro en una habitación muy pequeña y mal ventilada. Puedo encontrarme con una debilidad muscular general, la piel hirviente y seca, el rostro grisáceo y tener ojeras. En el plano metafísico, el calor puede asociarse bien al amor cuando se trata de curación porque hay más energía en circulación, bien a la ira cuando hay fiebre y quemadura. Aquí, el **golpe de calor** representa culpabilidad frente al amor, vinculada a un sentimiento de falta de estima de sí. Necesito amar y ser amada y no consigo encontrar el modo de hacerlo, colmar este vacío interior que está en mí y neutralizar esta insatisfacción. Todo mi cuerpo me indica la necesidad urgente de colmar este amor. Busco cómo aumentar esta estima de sí, o cómo integrar una situación que me afectó en la infancia y que aflora ahora en superficie. Amo la vida y la vida me lo devuelve multiplicado por cien.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CALVICIE (ver: CABELLOS – CALVICIE)

CÁNCER (en general)

✍ El cáncer representa al mismo tiempo una alteración en la célula y una desviación considerable del mecanismo de reproducción de todo un grupo celular. Véase también la parte del cuerpo afectada y su utilidad para tener más información acerca de su mensaje específico.

Esta enfermedad se manifiesta en una persona que sufrió una herida grave en su infancia (de uno de los padres o de los dos) y tuvo que vivirla en aislamiento. Las heridas emocionales importantes que pueden causar enfermedades graves son: el rechazo, el abandono, la humillación, la traición o la injusticia. Algunas personas pueden haber sufrido varias de estas heridas durante su infancia.
En general, la persona que padece de cáncer es del tipo que desea vivir en el amor, amor que rechazó por completo al albergar durante mucho tiempo ira, resentimiento u odio hacia uno de sus padres. Muchos rechazan incluso a Dios por lo que vivieron o viven. Esos sentimientos no reconocidos se acumulan y aumentan cada vez que algún incidente revive esa vieja herida. Un día, cuando la persona llega a su límite emocional, todo estalla en su interior y entonces aparece el cáncer. Se puede manifestar después de que la persona haya resuelto el conflicto o bien durante el bloqueo.

Si tienes cáncer es importante que reconozcas que de niño sufriste y que te permitas ser humano, es decir, darte el derecho de rechazar a uno de tus progenitores o a los dos. El hecho de sufrir heridas en soledad es lo que crea la mayoría de los problemas. Es posible que creas que si te liberas de ellos serás más libre. Por el contrario, la necesidad más grande de tu alma y de tu corazón es acercarte al amor verdadero y el medio por excelencia para ello es el perdón.
No olvides que perdonar no sólo quiere decir no rechazar a los demás. La dificultad más grande de la persona con cáncer es perdonarse a sí misma por haber albergado esos pensamientos de odio o esas ideas de venganza aun cuando fueran inconscientes. Perdona al niño que vive en ti, que vivió en silencio y sintió rabia y rencor sin tener quien lo apoyara, quien lo entendiera. Deja de pensar que el hecho de rechazar a otra persona significa ser "malo". No es maldad, es ser humano. Te sugiero que sigas las etapas del perdón tal como se describen al final de este libro.

El **cáncer** es una de las principales enfermedades del siglo veinte. Se desarrollan células anormales **cancerosas** y, al no reaccionar el sistema inmunitario frente a estas células, proliferan rápidamente. Los seres humanos frecuentemente tienen células pre - cancerosas en el organismo pero el sistema inmunitario, es decir el sistema de defensa natural de nuestro cuerpo, se encarga de ellas antes de que se vuelvan cancerosas. Es porque dichas células anormales se desarrollan de modo incontrolado e incesante que pueden dañar el funcionamiento de un órgano o de un tejido, pudiendo así afectar partes vitales del organismo (Según los trabajos de **Ryke Geerd Hamer**, el cáncer es el desarrollo de **células especializadas** y organizadas procedentes de un programa especial emitido por el cerebro en respuesta a un exceso de estrés psicológico). Cuando estas células invaden ciertas partes del cuerpo, se habla de **cáncer generalizado (**En el caso de **cáncer generalizado**, frecuentemente es cuestión de metástasis, es decir de

células cancerosas que procederían de otras células cancerosas de otra parte del cuerpo y que hubiesen sido transportadas por la sangre o la linfa. Parecería que exista poco o ninguna evidencia de esta hipótesis de células cancerosas transportándose de un lugar a otro. Más bien podría tratarse del hecho que el **primer cáncer que procedía de un conflicto** haya llevado a la manifestación y **a la puesta en evidencia de otro conflicto** que, él, provoca otro **cáncer** y así sucesivamente**)**. El cáncer está principalmente ligado a **emociones inhibidas**, **profundo resentimiento** y a veces muy viejo, con relación a algo o una situación que me perturba aún hoy y frente a la cual **nunca me atreví a expresar mis sentimientos profundos**. Aun cuando el **cáncer** puede declararse rápidamente después de un divorcio difícil, una pérdida de empleo la pérdida de un ser querido, etc., habitualmente es el **resultado** de varios años de **conflicto interior**, **culpabilidad**, **heridas**, **penas**, **rencores**, **odio**, **confusión** y **tensión**. Vivo **desesperación**, **rechazo de mí**. Lo que sucede al exterior de mí sólo es el reflejo de lo que sucede en el interior, el ser humano siendo representado por la célula y el medio de vida o la sociedad, por los tejidos. Con mucha frecuencia, si estoy afectada de cáncer, soy una persona que ama, servicial, muy atenta y bondadosa para mi entorno, sumamente sensible, sembrando amor y felicidad alrededor mío. Durante todo este tiempo, mis emociones personales están rechazadas en lo más hondo de mí – mismo. Durante todo este tiempo, mis emociones personales están inhibidas en lo más hondo de mí. Me conforto y me engaño encontrando satisfacción en el exterior en vez del interior de mí – mismo ya que tengo una **débil estima de mí**. Entonces, me cuido de todo el mundo, dejo de lado **mis necesidades personales**. Ya que parece que la vida ya no me traiga nada, capítulo y carezco de las ganas de vivir. ¡De qué sirve luchar! Si vivo muchas **emociones fuertes, de odio, culpabilidad, rechazo**, estaré en muy fuerte reacción (igual como la célula); incluso me sentiré responsable de los problemas y sufrimientos de los demás y querré **auto – destruir**me. “Estoy resentida para con la vida”, “es demasiado injusta”. Juego a la “Víctima” de la Vida y me vuelvo pronto “Víctima” del cáncer. Suele ser el “odio” hacía alguien o una situación que me “roerá el interior” y que hará que se auto - destruyan las células. Este odio está profundamente hundido en el interior de mí ser y frecuentemente no tengo consciencia de que existe. Está hundido detrás de mí máscara de “buena persona”. Mi cuerpo se desintegra lentamente porque mi alma se desintegra también: necesito colmar mis deseos no satisfechos en vez de únicamente complacer a los demás. Debo concederme alegrías, “pequeños dulces”. Cumulé resentimiento, conflictos interiores, culpabilidad, auto – rechazo hacia mí porque siempre actué en función de los demás y no en función de lo que quiero. La paciencia ejemplar y presente en mí se acompaña frecuentemente de una débil estima de sí. Evito darme amor y aprecio porque creo que no lo merezco. Mi voluntad de vivir se vuelve casi nula. Me siento inútil. “¿De qué sirve vivir?” Es mi modo de acabar con la vida. Me auto – destruyo y es aquí un **suicidio disfrazado**. Tengo la sensación de haber “fallado” mi vida y veo ésta como un fracaso. La parte del cuerpo afectada me da explicaciones sobre la naturaleza de mi(s) problema(s): esto indica cuales son los esquemas mentales o actitudes que debo yo adoptar para hacer que desaparezca la enfermedad. Debo **volver a tomar contacto con mi “yo “interior y aceptarme tal como soy**, con mis cualidades, mis defectos, mis fuerzas y mis debilidades. Acepto dejar caer las viejas actitudes y costumbres morales. La **aceptación** de mi enfermedad es esencial para que pueda luego “luchar”. ¿Si yo rehúso aceptar mi enfermedad, cómo puedo curar? **Abro mi corazón y tomo consciencia** de todo lo que la vida puede traerle y de en qué medida formo parte de ella. Recibiendo un tratamiento en curación natural, masaje o cualquier otra técnica con la cual me siento a gusto, tendrá el efecto de una armonización que me permitirá abrir mi consciencia a todas las maravillas de la vida y la belleza que me rodean, y fortalecerá así mi sistema inmunitario.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CÁNCER DE LA BOCA

El **cáncer de la boca** puede situarse al nivel del suelo de la boca, de los labios, de la lengua, de las encías o del paladar. Al ser la piel la línea de demarcación entre el exterior y mi interior, la boca, en sí, es la puerta de entrada, el vestíbulo entre lo que entra (aire, alimento, líquido) y lo que sale de ella (aire, palabras transportando las emociones). Puede que sea una persona de quien se dice que “se come a su prójimo). Puedo alimentar sentimientos de destrucción hacía una o varias personas, lo cual me hace decir: ¡a él, me lo comería! Queriendo decir que le deseo mal o su muerte en cierto sentido. Por lo tanto tengo gran necesidad de dejar entrar en mí sentimientos de amor, y expresar sentimientos de amor hacía la gente que me rodea y hacía mí, diciéndome palabras de amor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CÁNCER DE LA LENGUA (ver también: ALCOHOLISMO, CIGARRILLO)

Aunque se admita que el **cáncer de la lengua** pueda ser favorecido por el tabaquismo o el alcoholismo, **procede de un profundo sentimiento de desesperación significando que ya no tengo el gusto de**

vivir. Además, puede que no exprese este mal de vivir o que inhiba así dichas emociones adentro mío. El alcoholismo y el tabaquismo no son más que las ampliaciones de los sentimientos que vivo: por el alcoholismo, huyo de mis emociones, por el tabaquismo, hago pantalla a estas emociones que no quiero ver. Es con la **lengua** que busco el alimento para poder mascarlo con mis dientes; por lo tanto si tengo un **cáncer de la lengua**, debo preguntarme si, en sentido figurado, tengo la sensación de ser capaz de **coger el "trozo de alimento**". Veo lo que quiero alcanzar como algo vital para mí. Esto puede ser un trabajo, alimento, una nueva relación, etc. Busco recobrar el gusto de la vida, aumentar mi estima de mí y aprendo a expresar mis emociones. Descubriré así todo lo que la vida tiene de hermoso por ofrecerme. ¡Paso a la acción y voy a buscar lo que necesito porque me lo merezco!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CÁNCER DE LA LARINGE (ver también: CIGARRILLO, GARGANTA)

Cuando un tumor maligno se instala en las paredes de la **laringe**, esto significa que siento una gran necesidad de expresar mi pena interior. Tendría necesidad de chillar toda mi pena y tengo miedo de expresar mi perturbación. ¿Hay alguna persona o situación que me impida expresarme así? Puede que me diga: "¡*Más vale callar porque sería inútil que hable!*". Tengo la sensación de que se me cae encima y quisiera enfadarme pero no me atrevo. No me siento respetado por lo que soy. Así, tengo que aprender a tomar mi lugar y expresar lo que es para mí la verdad. Esto me ayudará a comprender mejor el lugar que ocupo en mi entorno y en el Universo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CÁNCER DE LOS BRONQUIOS (ver: BRONQUIOS – BRONQUITIS)

CÁNCER DE LOS GANGLIOS (...del sistema linfático) (ver también: ADENITIS, ADENOPATÍA, GANGLIO [...linfático])

El **sistema linfático** se encuentra en mi cuerpo en paralelo con mi sistema sanguíneo. Transporta un líquido transparente y blanquinoso llamado la linfa que sirve a alimentar las células. La linfa contiene proteínas y linfocitos (glóbulos blancos) y juega un papel importante en el proceso de inmunidad y de defensa del organismo. El sistema linfático está vinculado más directamente a mis emociones, a mi lado afectivo. Los **ganglios** son como pequeños riñones del sistema linfático y sirven para filtrar la linfa de sus impurezas, un poco como los riñones para el sistema sanguíneo. Entonces, un **cáncer de los ganglios** me indica grandes miedos, culpabilidad y desesperación frente a mis emociones en los planos amoroso y sexual. Incluso si vivo actualmente una vida amorosa armoniosa, puede que profundas decepciones vuelvan a la superficie bajo esta forma de **cáncer**. Debo aceptar que todo puede ordenarse en mi interior con armonía y amor, trabajando sobre mi niño interior herido.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CÁNCER DE LOS HUESOS (ver: HUESOS [cáncer de los...])

CÁNCER DE LOS PULMONES (ver también: CIGARRILLO, PULMONES [dolencias de los...])

Al estar los pulmones directamente vinculados a mi capacidad de vivir, el **cáncer de los pulmones** me indica mi **miedo de morir**. En efecto, hay una situación en mi vida que me roe por dentro y me da la sensación que me muero. Quizás es después de una separación o de un divorcio, de la muerte de un ser querido, de la pérdida de un empleo que es muy importante para mí. De hecho, toda situación que para mí representa, conscientemente o inconscientemente, mi razón de vivir. Cuando desaparece mi razón de vivir o si tengo miedo de que desaparezca, esto pone en evidencia que la otra posibilidad que a mí se me presenta es, en cierto modo, la muerte. Entonces, ¿qué hay de la relación que se hace entre los fumadores y el **cáncer de los pulmones**? Puedo preguntarme si es el humo de cigarrillo que me trae el cáncer de los pulmones o si es el miedo a morir que me hace fumar cigarrillos y, en consecuencia, me hace desarrollar el **cáncer de los pulmones**. Cuando fumo, pongo un velo sobre emociones que me molestan y que me impiden vivir. Al no resolver el conflicto, éste puede crecer en mí al punto de hacerme desarrollar un **cáncer de los pulmones**. Entonces, debo aceptar la vida y pensar que con cada inspiración y expiración, es la vida que circula en mí mediante el aire que respiro. Decido que quiero vivir más allá de mis miedos y que la vida merece ser vivida, que merezco vivir.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CÁNCER DE TESTÍCULOS

En los **testículos** se hace la producción de los espermatozoides esenciales a la reproducción. Si desarrollo un **cáncer de los testículos**, debo comprobar si vivo un sentimiento intenso debido a la pérdida de un hijo, o algo en mi vida que era para mí tan importante o tan valioso como un hijo. Puedo haber vivido el fallecimiento de uno de mis hijos, tanto por enfermedad como en un accidente o después de un aborto. Puede ser también, por ejemplo, uno de mis hijos que se ha marchado (de un portazo" y que nunca volví a ver. Al haber salido bruscamente de mi vida, puedo vivir esta situación como la **pérdida** de un ser querido, como si hubiera muerto. Otro ejemplo puede estar vinculado también a mí como hombre de negocios que, a causa de malas inversiones financieras, perdí la empresa "que había creado" y que consideraba como "mi bebé". Sea la que sea la situación vivida, tomo consciencia de los sentimientos que me habitan; los acepto para ayudarme a curar mis heridas, volver a aprender a reír y mirar ahora hacía delante en vez de rumiar el pasado.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CÁNCER DEL CUELLO DEL ÚTERO (ver también: ÚTERO)

El **cuello del útero** (igual como el útero) representa la feminidad, la matriz original y el **hogar materno**. Inhibo probablemente ciertas emociones referentes a mi **hogar**, mi **familia** o cualquier situación vinculada a ambos aspectos. Puedo sentirme culpable, rencoroso u odioso, pero no lo comento. El hogar suele representar un ideal por alcanzar, bien sea respecto de mi pareja o de mi familia. Puedo vivir grandes miedos, inseguridad o culpabilidad con la idea que este hogar no se formará como lo quisiera, o bien que corre el riesgo de disolverse, lo cual representaría para mí un fracaso. Seguirá una desvalorización con relación a quien soy y lo que soy capaz de realizar. ¿Tengo yo miedo de volver a vivir en mi hogar el enjuiciamiento de un fracaso que puede que tuve en el hogar en el cual crecí? Este tipo de **cáncer** está profundamente ligado a los principios del hogar nutricio, a mis actitudes y mis comportamientos con relación a éste. ¡**Acepto** mirar con otra mirada este hogar que es el mío!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CÁNCER DEL COLÓN (ver también: INTESTINO [dolencias en los...]/ ESTREÑIMIENTO)

El **colón** es una parte del intestino grueso en la cual digiero los alimentos. Es uno de los tipos de **cáncer** más frecuentes en América del Norte a causa del consumo excesivo de carne y cereales refinados, azúcar, etc. Estos alimentos son difíciles de digerir y de asimilar. Sin embargo, existen también otras razones: la búsqueda continua de satisfacciones, placeres y deseos materiales, sumados a los diferentes estados físicos, emocionales y mentales que puedo vivir cada día (alcance de la excelencia, ansiedad, angustia, etc.) son las causas principales de un desorden alimentario o digestivo. Tengo poca alegría interior, estoy más o menos satisfecho de mi vida tal y como es. Me siento manchado en cuanto a un aspecto de mí – mismo. Me pongo a comer e inhibo mis emociones: es más fácil y mis necesidades se colman mucho más rápidamente. Elijo una forma de recompensa que me es accesible muy fácilmente. Busco cierta satisfacción que me encanta volver a hallar en la alimentación grasa y pesada. El estrés, el modo de vida y la herencia son probablemente también factores que predisponen a este tipo de enfermedad. El **cáncer del colón** puede derivar de causas similares a las del **estreñimiento** pero con un factor emocional más importante y profundo. En el caso del **estreñimiento**, son las energías o las emociones más superficiales las que intervienen; en cambio, en el caso del **cáncer de colón**, hay que buscar la causa en las energías y emociones situadas más en profundidad. Por esto, mis intestinos pueden funcionar normalmente o regularmente y puedo sin embargo desarrollar un **cáncer del colón**. Mis intestinos hacen pues lo que pueden para conservarme en buena salud y debo respetarles preservando su buen estado lo más tiempo posible. **Me abro más** a las alegrías de la vida y **expreso** las emociones que forman parte de mi vida! Empiezo a **practicar** diferentes formas de **relajación física e interior** que me ayudarán a tomar el tiempo de vivir una existencia más equilibrada.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CÁNCER DEL ESTÓMAGO (ver también: ESTÓMAGO [dolencias del...])

Si tengo el **cáncer del estómago**, debo tomar consciencia del "trozo" o de la situación que no soy capaz de digerir. Esta situación "que no pasa", la vivo de un modo muy intenso y muy fuerte. "*Es abominable todo lo que me hicieron, todo lo que me hicieron sufrir. Además, ¡no vi nada llegar*!" Esto puede expresar lo que vivo. Es importante que tome consciencia del porqué de esta situación y cuál lección he de sacar para "dejar pasar la tormenta" y que se resorbe el **cáncer**. Sólo puedo ganar si suelto mi ira y mi rencor y que los sustituyo por la aceptación y el perdón.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CÁNCER DEL INTESTINO (delgado) (ver también: CÁNCER DEL COLÓN, INTESTINOS [dolencias en los…])

Este **cáncer** se encuentra habitualmente al nivel del **intestino delgado**. Cuando desarrollo esta enfermedad, debo hacerme la pregunta: ¿Qué es lo que no puedo digerir y que pasa "de través"? Puede ser una palabra que me ha sido dicha y que me parece mala o puede ser también una acción que hallo injusta y no aceptable. El trozo es tan gordo de tragar que no sé si voy a conseguir digerirlo. También puedo vivir un gran temor es decir saber si siempre tendré "algo de comer en la nevera". Temo morirme de hambre por falta de víveres. Sea la que sea la situación, desarrollo una actitud más positiva, sabiendo que la vida quiere lo mejor para mí y que acepto vivir en la abundancia. Aprendo también a perdonar a las personas que pueden haberme dicho o hecho algo que me parece difícil de digerir. Tomo el tiempo de expresar a esta persona el cómo me siento para traer la armonía en esta situación. Elimino el rencor en mi vida y lo sustituyo por la comprensión y la apertura de la mente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CÁNCER DE PECHO (ver también: PECHOS [dolencias de los…])

Los pechos representan la feminidad y la maternidad. Este tipo de cáncer suele indicar ciertas actitudes y pensamientos profundamente arraigados desde la tierna infancia. Desde los años 60, en ciertos lugares del mundo, la mujer se afirma más, toma su lugar en la sociedad y quiere ir hacia delante. Entonces puedo tener dificultad en expresar mis verdaderos sentimientos, en encontrar un equilibrio entre mi papel de madre y de mujer cumplida. Estos conflictos interiores profundos me atormentan como mujer que busca el justo equilibrio. Se ha descubierto que este tipo de **cáncer** generalmente viene de un **fuerte sentimiento de culpabilidad interior** hacía uno – mismo o hacía uno o varios de sus hijos: "*¿Por qué ha nacido? ¿Qué hice para tenerlo? ¿Soy bastante buena* ***madre*** *o* ***mujer*** *para cuidarme de él*? Todas estas preguntas aumentan mi nivel de culpabilidad, llevándome a rechazarme y aumentando mi temor a que me rechacen los demás. Debo recordarme que "el amor por mi hijo siempre es presente pero que mis pensamientos son muy poderosos y que debo vigilarlos". Si me juzgo con demasiada severidad, toda mi ira y mi rechazo se amplificarán, y mis emociones estarán "expulsadas" al nivel de mis pechos, que se vuelven el símbolo de mi "fracaso". Un **cáncer del pecho** quiere pues ayudarme a tomar consciencia de que vivo una situación de conflicto, tanto de cara a mí – mismo como a alguien más, que está vinculada a un elemento que forma parte de mi espacio vital, de mi "nido". Frecuentemente se tratará de mis hijos, mis "pajarillos", o de alguien a quien considero como tal (por ejemplo una madre enferma que siento desprotegida, como "un niño pequeño"). Puedo tener miedo que mi "nido" (hogar) se derrumba. También puedo tener un gran miedo o un gran estrés con relación a la supervivencia de uno de mis hijos o de todos ellos. En un sentido más amplio, el "nido" puede agrupar mi cónyuge, mi hogar, mis hermanos y hermanas, particularmente si viven bajo el mismo techo. Es pues frente a la familia, lo que históricamente podría llamarse **el clan**, que tengo la sensación o el temor de que haya derrumbamiento, estallido. Los hombres como las mujeres pueden desarrollar este tipo de **cáncer**, que es frecuentemente el conflicto interior masculino en aceptar su propia naturaleza femenina. Sucede que algunos hombres manifiestan su lado femenino y materno casi tanto como las mujeres. Como hombre, nunca seré una mujer pero, energéticamente, puedo ser tanto o más femenino que ésta. Por esto el **cáncer de pecho**, en mí que soy un hombre, está asociado a la estima de mí – mismo y a mi capacidad de expresar naturalmente mi lado femenino innato. Puede estar vinculado al hecho incluso de ser un hombre y al deseo inconsciente de ser una mujer. Es un aspecto que deberé equilibrar en mi vida. El lado izquierdo corresponde al campo afectivo y el derecho, al campo racional. El **cáncer en el pecho izquierdo** designa pues todas las dificultades afectivas y las emociones inhibidas en mí como mujer y más me vale aceptar la **mujer** y la **madre** en mí, y los sentimientos interiores que vivo con relación a cada uno de ambos papeles. En el **seno derecho**, el **cáncer** indica la mujer **responsable** y lo que se espera de mí (lo que pretendo hacer con esta mujer "exterior"). Observen que esto se aplica también a los hombres, aunque el **cáncer del pecho** en los hombres sea más escaso. Para mí, como mujer en el universo físico, el volumen y la forma de mis **pechos** pueden tener cierta importancia según las circunstancias. Se observa que si mi lado masculino es dominante (yang [Es el nombre que se da en medicina China a la energía racional o masculina. La energía afectiva o femenina se llama **Yin**]), puedo tener **senos** más pequeños y puedo considerarles frecuentemente como inútiles o sin valor. El cuerpo habla y mis **senos** también; soy yo la que he de decidir la importancia concedida a este símbolo femenino y sexual. La búsqueda de un equilibrio es importante y el cuerpo se ajustará energéticamente en consecuencia de las decisiones tomadas por la mujer (o el hombre) en el porvenir. **Todo está en la actitud, el amor y la aceptación de sí**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CANCRO (en general) (ver también: ÚLCERA [en general])

El **cancro** se encuentra en un lugar aislado de la piel o de las mucosas bajo forma de úlcera. Es la señal de una enfermedad contagiosa en sus principios y que suele ser de origen venérea. Vivo ira que se refiere a mis relaciones sexuales. El lugar donde el **cancro** aparece me indica más precisamente lo que estoy viviendo en esta situación. Así, el **cancro** puede hallarse en las partes genitales, en el ano, en el rostro, en las mucosas de la boca. Cuando un **cancro** bajo forma de úlcera conteniendo pus, se encuentra **en la boca**, es que me impido decir ciertas cosas. Estoy disgustado, desapruebo ciertas situaciones en mi vida y no me atrevo a hablar de ello. Guardo ciertas palabras y por lo tanto, éstas **fermentan** y producen pus. Acepto hablar y expresarme por mucho que esté en desacuerdo con la vida y los demás. Debo hacerlo si quiero mantenerme abierto a la energía activa de la palabra y de la expresión de sí. Me acepto en mi sexualidad y me doy el derecho de descubrir el amor que me ayudará a desarrollarme.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CANCRO – ÚLCERA BUCAL (herpes) (ver: BOCA [dolencia de la…])

CÁNDIDA (ver también: INFECCIONES)

Hay varios tipos de **cándida**. La forma más frecuente en el ser humano es el **cándida albicano**. Aunque pueda encontrarse en el hombre o en la mujer, suele ser más frecuente en la mujer. **Cándida** es una palabra latina que significa **blanca**. Es una infección vaginal procedente de la proliferación de hongos bajo forma de levadura. Se parece a levadura blanca y con costra que se manifiesta después de un desorden de la flora vaginal. Las bacterias de la vagina controlan normalmente el cándida pero esta vez, cambia la situación. Esta infección está naturalmente vinculada a mi compromiso frente a mí – misma o a mi pareja con relación a mi sexualidad, a situaciones, expresiones y emociones no expresadas después de ciertos conflictos personales anteriores. Vuelvo a plantear mi actividad sexual y mi sexualidad, mi apertura a compartir con mi pareja aspectos más íntimos de mí – misma. La infección corre el riesgo de producirse si, por ejemplo, tengo una nueva pareja y que mi relación con ella es muy íntima. Hay probabilidades de que me abra más al amor, al compartir y a la entrega. Es nuevo para mí y necesito un poco de tiempo para tratar esta reciente situación aunque se manifiesta el cándida. El cándida puede también proceder del sentimiento de haber sido rebajado o de ser o sentirse sexualmente abusado por alguien. Es una especie de protección física y sexual porque la irritación me impide hacer el amor. ¿Qué es lo que tanto me irrita? Compruebo cual es el aspecto interior de mi sexualidad que está molestado y encuentro la verdadera causa de la irritación física e interior. Debo coger mi sitio en la vida respetándome. Debo ser ahora el candidato que será victorioso y que tomará la primera plaza. Tomo el tiempo de ver y valorar lo que sucede y acepto el amor, la apertura y la paciencia interiores tanto como los de mi pareja.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CANDIDIASIS

Las candidiasis son infecciones ocasionadas por un tipo especial de microorganismos: las levaduras del género *Gandida.* Las más frecuentes son bucales y genitales. La levadura más común es *Gandida albicans.* La CANDIDIASIS BUCAL se manifiesta como pequeñas manchas blancas en la lengua, en la cara interna de las mejillas y en las amígdalas. La CANDIDIASIS GENITAL (sobre todo en las mujeres) se manifiesta por comezón bulbar o vaginal y puede producir dolor durante la relación sexual.

Si se trata de candidiasis bucal, véase problemas en la boca, y si es del tipo genital, véase problemas genitales, agregando que esta persona echa de menos su *candor* y quisiera que los demás creyeran en su inocencia actual. Por otro lado, al tratarse de una infección, se debe incluir un sentimiento de ira.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CANSANCIO (en general)

El **cansancio** me da la sensación de estar sin pilas. Interiormente, estoy vacío. ¿A dónde se fue mi motivación? Mis inquietudes, mis miedos, mis penas y mis heridas interiores me llevan a luchar y a resistir. En vez de centrar mi energía para encontrar el punto común de mis dificultades, la esparzo en demasiadas direcciones a la vez. Desespero incluso de encontrar una solución. Vivo cierto cansancio frente a la vida, un **cansancio** interior porque debo debatirme para seguir adelantando. La depresión incluso es posible. Siento un sentimiento de incompetencia, de carencia y ausencia de interés. Esto indica una pérdida de dirección y de intención, una necesidad de reanudar con la alegría interior y el amor de la vida. Necesito un tiempo de pausa, de descanso para hacer el balance y recuperar mi energía. Dejo de engancharme al pasado y acepto vivir el instante presente porque cada instante me trae la energía que necesito.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CANSANCIO CRÓNICO (síndrome de…) o ENCEFALOMIELITIS FIBROMIALGIA (E.M.F.) (ver también: CRÓNICA [enfermedad…])

El **síndrome del cansancio crónico o ENCEFALOMIELITIS fibromialgia** puede suceder después de un achaque viral y puede durar varios años. También puede que esto se produzca porque mi sistema de defensa natural del cuerpo, mi sistema inmunológico, está debilitado. También puede que mi psiquismo esté afectado, debido a una depresión, estrés, falta de motivación, agotamiento por cansancio excesivo, etc. Mentalmente, estoy agotado y esto se refleja en mi inestabilidad emotiva. Físicamente, padezco dolores de cabeza y mi fuerza muscular disminuye poco a poco. El menor esfuerzo me causa un **cansancio** intenso. Perdí el gusto de vivir. ¿Dónde están mis sueños y mis ambiciones? También tengo miedo de la vida y de las responsabilidades. Me siento incapaz de responder a lo que se espera de mí. De hecho, la enfermedad me permite retirarme, es mi excusa para no actuar y quizás, un medio de recibir más atención. Así me siento más en seguridad en mi enfermedad que en mi "enfrentamiento" con la vida. ¿Qué es lo que estaba viviendo en el momento del achaque viral? ¿Había decidido dejar mi hogar? ¿Acababa de vivir un deceso, una ruptura, un rechazo? Tomo consciencia de que todo esto está vinculado con el amor, o sea el **amor que tengo hacía mí**. Acepto aprender a amarme más. Soy la persona más importante en mi vida. Aprendiendo a amarme, hago las cosas para mí y disfruto con cada instante. Formo parte del universo en donde la reciprocidad es ley. Me amo y así atraigo el amor de los demás y los amo también. Hago confianza al universo que me ayuda cada día a adelantar.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CARA (problemas en la) (ver: ROSTRO)

CARDENAL

Un cardenal, llamado también EQUIMOSIS o HEMATOMA, es una acumulación de sangre en un tejido generada a raíz de una lesión vascular. Véase accidente y problemas circulatorios.

CARIES DENTAL

✍ Esta es la enfermedad más importante que afecta a los dientes. La caries comienza por los ácidos (en especial los producidos por el azúcar) que atacan la superficie del esmalte de los dientes. Poco a poco este ataque invade al marfil o dentina, lo que crea un punto de caries. En este momento se hacen patentes la sensibilidad y los dolores, sobre todo al ingerir alimentos fríos, dulces o ácidos. Cuando la caries llega a la pulpa se produce una congestión y una inflamación que estimula a las fibras nerviosas. Los dolores son intensos y es lo que se conoce como *dolor de muelas.*

Como los dientes son necesarios para masticar, es decir, para preparar los alimentos que se van a digerir, una caries indica que la persona ni siquiera considera la posibilidad de aceptar a alguien o a algo porque está demasiado enojada. De este modo se bloquea, sin actuar ni manifestar sus deseos. La caries dental también indica que la persona se impide a sí misma reír. Toma la vida demasiado en serio. Se sugiere la consulta del término problemas en los dientes para obtener más detalles y tener una mejor idea del área en la que estos deseos no se manifiestan.

Tú caries se ha manifestado para señalar que tu terquedad no te beneficia; te ocasiona tanto dolor interno como el que te producen tus dientes. En lugar de enojarte internamente, te sería más provechoso revisar tu manera de percibir lo que sucede a tu alrededor y aceptar que los demás no pueden pensar como tú. Aprende a reírte de ti mismo, a ver el lado divertido de las personas y de las situaciones. De este modo no tendrás que comer más azúcar de la necesaria creyendo que es la única forma de endulzar tu vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CARRASPERA (ver: GARGANTA – CARRASPERA)

CASPA (ver: CABELLO)

La caspa es una escama que se forma sobre el cuero cabelludo (una lámina de piel que se desprende). Puede tratarse de escamas finas como polvo o de escamas grasosas y bastas. Véase problemas en la piel y problemas del cabello.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CATARATAS (ver: OJOS – CATARATAS)

CATARRO

✍ El catarro (también llamado CORIZA) es una inflamación de la mucosa nasal. Se manifiesta por obstrucción nasal, con crisis de estornudos.

👎 El catarro se produce con frecuencia cuando hay un exceso de actividad en el plano mental y la persona no sabe ni dónde tiene la cabeza. Tiene la impresión de que alguien o una situación se precipitan sobre ella. Esta persona suele preocuparse demasiado por detalles que no son importantes. Le cuesta trabajo saber por dónde empezar. Esto le hace sentir enojo porque quisiera que todo estuviera hecho ya antes de comenzar. Su confusión mental le impide sentir sus necesidades y gozar del momento presente.

👍 El mayor bloqueo mental con respecto al catarro es la creencia popular según la cual tan pronto como ocurra un enfriamiento se manifiesta un catarro. Cuanto más difundida esté una creencia o más popular sea, mayor es su influencia en la sociedad. Aun cuando la persona no sea consciente de ella, de todos modos le afecta. La creencia popular también dice que se puede agarrar el catarro de otra persona. Esto se manifiesta sólo en quienes así lo creen. Por lo tanto, es importante que no te dejes influir por todas esas creencias populares. De este modo, la fuerza de su influencia disminuirá en todo el planeta. Sin embargo, como toda enfermedad tiene su utilidad, el hecho de que te dejes influir por una creencia popular demuestra que eres fácilmente influenciable en tu vida.
El verdadero mensaje del catarro es que te sueltes, que no te preocupes tanto por todo. No es necesario bloquear tu *olfato* para lograr hacer todo lo que tienes que hacer. Además, culpar a una situación *o* a una persona por lo que te pasa tampoco es solución. Como el catarro tapa la nariz, véase también problemas en la nariz.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEGUERA (ver: OJOS [dolencias de...])

CELOS

El diccionario define los **celos** como "un sentimiento de frustración mezclado de envidia" vinculado al hecho que otra persona logra o posee lo que me hubiese gustado obtener o poseer. Es el resultado de una inseguridad interior y de una débil estima de sí y de una débil confianza en mí que me lleva a dudar de mi capacidad de crear cosas en mi vida o a tener miedo de perder lo que tengo (en particular a mi cónyuge) Vengo a desarrollar agresividad y frustración. Tomo consciencia de que mis temores me llevan a ejercer control sobre una persona o una situación. De hecho, son mis angustias las que ejercen un control sobre mi vida. Aprendo a tener confianza en la vida y tomo los medios para curar estas heridas interiores por la psicoterapia individual o de grupo o por un enfoque energético que me llevara a conectar más con mi propio poder interior. Entonces me sentiré más libre, más confiado y podré trasponer esta libertad y esta confianza hacía los demás para vivir mejor en armonía conmigo – mismo y con la gente que me rodea.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CELULITIS

✍ Este es un problema predominantemente femenino. Afecta sobre todo al cuello, el tronco, las nalgas y los muslos, y representa un problema de orden estético. Corresponde a una inflamación del tejido celular que puede manifestarse como un endurecimiento doloroso de la región afectada. La celulitis se reconoce porque la zona afectada parece una *cáscara de naranja,* ya que presenta cráteres e hinchazones. Al tacto se sienten estructuras granulosas por la presencia de zonas duras.

👎 En general, esta afección tiene que *ver* con un bloqueo en la creatividad de la persona. Debe observar la región en la que se presenta para saber en qué área está bloqueada su creatividad y buscar rápidamente el significado de la misma. Afecta a la persona que se contiene demasiado y que no confía mucho en sí misma.
Además, como este trastorno altera el aspecto estético, indica que la persona que lo padece se preocupa demasiado por lo que los demás piensan de ella. Es fácilmente influenciable y deja que le impidan actuar para expresar su creatividad. Tiene miedo de mostrarse como es, de mostrar su gran poder creador.
La celulitis también puede indicar que la persona experimenta muchos sentimientos porque quisiera controlar a quienes la rodean pero se reprime y guarda sus emociones en su interior para que los demás no

se percaten de ello. Se endurece frente a las situaciones de la *vida,* engañándose y creyendo que éstas no la alteran.

La pregunta que debes plantearte es: "¿Por qué temo hacer valer mi creatividad? ¿De qué tengo miedo si llamo la atención con todos mis talentos, si muestro todo lo que puedo hacer? ¿Me asusta no estar a la altura de la situación? ¿Creo que soy una persona sin carácter?". Lo que no es bueno es el hecho de que, al contenerte, también quieres contener a los demás. Esto sucede a menudo de una manera inconsciente.
Debes procurar soltar el pasado que te impide vivir plenamente tu momento actual. Puedes permitirte mostrar tu fuerza, aceptar recibir elogios y hacerte admirar por lo que eres, con todos tus talentos.

A veces, la **celulitis** está caracterizada por la inflamación del tejido celular cutáneo o subcutáneo. La **celulitis** suele ser de naturaleza femenina (aunque es posible en los hombres) y se manifiesta por la retención de agua y un aumento de la distribución irregular de las toxinas y de las grasas en las nalgas, piernas, abdomen, nuca, espalda, etc. La **celulitis** se vincula con las ansiedades, aspectos de mí- mismo que retengo, emociones reprimidas, **pesares** y **resentimientos** que guardo. Está vinculada al compromiso de cara a mí – mismo u otra persona. **Temo comprometerme plenamente** con la persona que amo y rehúso ir hacia delante. Este miedo puede tener su origen en un acontecimiento en el cual viví un abandono. Me niego a contemplar cierta parte de mi juventud, porque con frecuencia, fui herido y marcado por ciertas experiencias traumatizantes que me agreden aún hoy y que frenan mi creatividad y mi corazón de niño. La **celulitis** se vuelve a hallar más en las mujeres que en los hombres porque yo, como mujer, empiezo muy joven a preocuparme de mi **aspecto**, con mi **silueta** que quiero perfecta según las normas de la sociedad. El aspecto estético es excesivamente importante. Compruebo cuáles son los sentimientos que me impiden ir hacia delante y acepto integrarlos despacio en mi vida diaria.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEREBRO (en general)

✍ Los problemas cerebrales más comunes son el DOLOR DE CABEZA y la MIGRAÑA. Consulta lo referente a estos dos trastornos. Entre los problemas más graves se encuentran el TRAUMATISMO CEREBRAL, que muy frecuentemente es consecuencia de un traumatismo craneal producido en un accidente; la TROMBOSIS CEREBRAL y los ACCIDENTES VASCULARES CEREBRALES, que son provocados por la obstrucción o la ruptura de una arteria; y los TUMORES CEREBRALES, que son formaciones benignas o malignas desarrolladas a expensas del tejido cerebral.

Todo problema en el cerebro es una indicación de un problema en el nivel del YO SOY. La persona afectada a nivel cerebral está recibiendo un mensaje muy importante, puesto que el cerebro es el órgano más importante del cuerpo humano, el mejor protegido, con una cubierta ósea que lo resguarda de daños directos. Todos debemos hacer lo mismo con nuestro YO SOY, es decir, protegerlo también de cualquier daño. La persona que no lo hace olvida su individualidad y se deja convencer tratando de convertirse en lo que los demás esperan de ella. Entonces se siente infeliz porque no sabe quién es verdaderamente.

Es evidente que si recibes un mensaje tan importante de tu cuerpo es que hay una urgencia de que tomes más consciencia de que tu manera de pensar con respecto a ti mismo no concuerda con lo que eres y con lo que quisieras ser. Si tu cerebro es el órgano que dirige al resto de tu cuerpo, tu YO SOY debe dominar tu vida. Ha llegado el momento de que vuelvas a contactar con lo que verdaderamente eres y que construyas tu vida en consecuencia. Quizá hubo un tiempo en el que no sufrías mucho por no ser tú mismo, pero ahora tu cuerpo te dice que esto no es bueno para ti.

Es la central energética, la unidad central del tratamiento de todas las informaciones de la maravillosa máquina humana. El **cerebro** está vinculado con el séptimo chakra (chakra de la corona) o centro de energía y con la glándula pineal también llamada epífisis del **cerebro**. Posee dos hemisferios distintos. El hemisferio derecho, el Yin de los Chinos, representa el lado femenino (introvertido), la creatividad, la globalidad, la intuición, las percepciones y el arte; es el hemisferio **receptor**. El hemisferio izquierdo, el Yang, es el que **da**, que "domina", que es extravertido, agresivo, racional, lógico y que lo analiza todo. Cada hemisferio controla la mitad opuesta del cuerpo (el hemisferio derecho controla la mitad izquierda y viceversa). El cruce de los nervios cervicales hacía el lado opuesto se hace al nivel de los ojos, sede del chakra o centro de energía del tercer ojo situado en la raíz de la nariz, entre las cejas. El cerebro es el órgano que representa el centro del universo, la identificación con toda forma de divinidad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEREBRO (dolencias del…)

Los problemas de mi **cerebro** me indican que tengo tendencia a querer **comprender** con mi cabeza y mi lado racional todas las situaciones que vivo. Dejo de lado mis emociones con las cuales temo entrar en contacto intentando convencerme que no sirven de nada o que pueden ser más nocivas que útiles. ¡Adquirí una gran rigidez en cuanto a mi modo de pensar y quiero absolutamente tener razón! Es pues difícil para mí cambiar de opinión y admitir que puedo haberme equivocado. Por lo tanto tengo ventaja en poner de lado mi aspecto demasiado "adulto", serio y racional y a recobrar mi lado "niño" que ama reír, disfrutar y que irradia por su ingenuidad y su deseo de aprender.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEREBRO (absceso del…)

Cuando el **absceso** alcanza mi **cerebro** porque procede de una infección de mis senos o de mi oreja media, o de cualquier otra parte del cuerpo, esto indica mi ira frente al asumir mi vida y el miedo que siento de perder el control de mi autonomía. Entonces debo hacer confianza en el poder divino que me habita y que me guía hacía soluciones que me ayudan a descubrir mi pleno potencial.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEREBRO (tumor en el…)

El **tumor** es una proliferación excesiva de las células anormales en el **cerebro**. El **tumor** está conectado con **emociones reprimidas**, **pesares profundos**, **sufrimientos del pasado**. En el **cerebro**, el tumor primitivo que se desarrolla a partir de células del cerebro significa que mi central del tratamiento de las informaciones registra aún ciertas ideas, creencias o esquemas mentales que ¡**ya no tienen su razón de ser**! El **tumor** resulta de un golpe emocional y violento vinculado a una situación o una persona a quien **amé mucho** o a algo que me hizo sufrir mucho o frente a la cual mantengo aún hoy odio, rencor, miedos, cólera y frustraciones. Si mi **tumor** se sitúa en la parte superior del cerebro, en medio o en la hipófisis, es frecuentemente debido a un impacto emocional o bien porque tengo miedo por mi espiritualidad, mi intuición, etc. Soy testarudo y rechazo cambiar mi modo de ver aquí y ahora, aceptar mi vida y todo lo que la acompaña. Soy **rígido** y **fijado** en mis pensamientos, interiormente estoy confuso. Transporto energía mental que ya no corresponde a mis necesidades más profundas y que es lo opuesto de mis deseos divinos. Mi cuerpo reacciona fuertemente y brota entonces una producción fuera de control de ciertas células del **cerebro**. Es un estado crítico y peligroso y debo transformar mi actitud cerrada en una apertura de corazón si quiero parar este **tumor**. A partir de ahora, acepto ver la vida de un modo más abierto y flexible. Está en constante transformación y evoluciona siempre hacía lo mejor. Mi confianza personal me permitirá alcanzar este objetivo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEREBRO – ACCIDENTE CEREBRO – VASCULAR (A.C.V.) (ver también: INFARTO [en general], SANGRE / ARTERIAS / CIRCULACIÓN SANGUÍNEA, TENSIÓN ARTERIAL – HIPERTENSIÓN).

Este tipo de dolencia está vinculado con la circulación sanguínea y los vasos sanguíneos. Puede manifestarse en varias situaciones que todas están vinculadas con el amor. Este tipo de **accidente** es una reacción muy fuerte, un **"no" categórico** a una situación que me niego a vivir. Vivo una **resistencia** o una **amargura** interior relacionada con el amor, el proceso de la vida, los cambios y los acontecimientos (incapacidad, vejez, muerte…). La primera manifestación de este tipo de dolencia es la **alta presión** causada por el encogimiento o el estrechamiento de mis **arterias** que expresan el amor. La presión sube porque intento conservar las cosas como son. La **arteria** afectada se sitúa al nivel del **cerebro**, sede de los principios fundamentales de mi existencia. Esta **arteria** puede **encoger**, **hacer rupturas** y lastimar gravemente el tejido cerebral y la actividad general del cerebro. Un achaque grave (o un coagulo sanguíneo) puede causar la muerte o la parálisis. Me duele tanto interiormente que deseo dejar este universo! Mis dolores interiores y las emociones disimuladas y reprimidas me impiden expresar todo mi potencial de amor. Todos mis miedos se amplían (la pérdida de un ser querido, la entrada en una residencia de jubilados, la soledad y la ausencia de sostén afectivo, lejos de la gente a quien amo, menos atención y de cuidados, etc.) y mi vida ya no vale la pena ser vivida. Ya no consigo adaptarme a los cambios futuros porque es demasiado duro para mí. El amor es el principio fundamental de toda vida. Compruebo los síntomas posibles de un tal accidente y estoy a la escucha de mi voz interior. Si necesito amor y atención, **lo pido** porque es importante para mí. Acepto esta situación accidental o el achaque cardíaco potencial porque me indica que debo mantenerme abierto al amor divino y que este amor divino cuidará de colmar mis necesidades. Bajo el efecto de un cuerpo extraño o de un coagulo en una arteria, o a causa de una pared interna más espesa de

una arteria, ésta puede obstruirse, impidiendo que la sangre nutra una parte del **cerebro**. Esto se llama un **accidente cerebro – vascular isquémico** o **infarto cerebral**. Un miedo a perder mi autonomía asociado a un golpe emocional puede hacerme vivir esta situación. La parte del **cerebro** afectada así como las funciones que se vinculan a ella (palabra, locomoción, equilibrio, etc.) me indican bajo cual aspecto se manifiesta este miedo a mi vida. Puedo tener la sensación de coger los medios en lo que quiera vivir. En el caso de **accidentes cerebro – vasculares hemorrágicos**, es una arteria que estalla, lo cual produce una pérdida de sangre en una parte del **cerebro**. Puede que viva una tensión tan grande en mi medio familiar o de trabajo que la tensión acumulada se libera por este estallido de alegría de vivir (la sangre) que simboliza toda la pena que vivo en esta situación. Según si el **accidente** se vive en la parte derecha del **cerebro** (lado intuitivo) o del lado izquierdo (lado racional), podré identificar más el mensaje que me da mi cuerpo, hacer la paz conmigo mismo y restablecerme más rápidamente. Visualizo mi **cerebro** inmerso en un líquido hecho de luz blanca y dorada para permitir a todas mis células nerviosas regenerarse o repartir el trabajo de un nuevo modo para que pueda recobrar la salud más rápidamente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEREBRO – APOPLEJÍA (ver también: DESMAYO, SANGRE – HEMORRAGIA)

La **apoplejía** se produce seguidamente a la disminución de oxígeno en el **cerebro** y trae una pérdida del conocimiento de corta duración, completa y brutal. Resulta muy frecuentemente de una hemorragia cerebral. La crisis de **apoplejía** es la manifestación de la necesidad extrema de resistir a la vida y a los cambios, del rechazo y de la negación de varios aspectos de mi vida y de mi ser. El vehículo de mi alegría de vivir, la sangre, ya no consigue irrigar convenientemente una parte del **cerebro**. Esta parte deja de funcionar y sigue la parálisis. Si resisto a la vida, estoy de acuerdo con abandonar y mantenerme cerrado. Prefiero morir: es más fácil y la destrucción es mi única salvación. ¡Es el fracaso! Esta parálisis me impide expresar plenamente mi energía vital y mi potencial creativo. Mis actividades están ahora limitadas. Si quiero hallar la alegría que alimenta mi vida, rápidamente debo abrirme a la intuición y al amor y expresar más lo que siento. Empiezo sobre todo a tener más confianza en la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEREBRO – CONMOCIÓN CEREBRAL

Resulta de una sacudida en la masa del cerebro a consecuencia de un traumatismo craneal. En general, la conmoción proviene de un accidente o de un golpe en la cabeza. Véase accidente y problemas en el cerebro, agregando que la persona sintió una emoción violenta, un choque o una turbación.

La **conmoción cerebral** es la sacudida del conjunto del **cerebro** durante un traumatismo de cráneo, conduciendo a un coma provisional. La **conmoción** es una forma de huida, un medio brusco y directo de pararme y observar francamente lo que está sucediendo en mi vida. La **conmoción cerebral** viene a hacerme comprender que inconscientemente, me agarro tanto a mis viejas ideas o actitudes que chocan con las nuevas que quieren tomar lugar. Indirectamente estoy llevado a pararme, a hacer un examen de mi vida y ver en cuales direcciones quiero ahora dirigirme. Vuelvo a mis prioridades. También, quizás tenga la cabeza “demasiado llena de ideas”, me disperso demasiado, necesito volver sobre la tierra. Hay bullicio y sigue el impacto. La **conmoción** sucede después de una herida en la cabeza o de un accidente que “golpea” la cabeza, el **cerebro** y lo mental. Mi cuerpo está temporalmente “ido” e inconsciente. ¿A dónde he llegado en mi vida? ¿Cuál orientación voy a tomar? ¿Va mi mental en todas direcciones al mismo tiempo, sin verdadera orientación? Probablemente necesito volver a la tierra, a la realidad, para resolver “en la realidad” y de un modo más apropiado las situaciones que vivo actualmente. Es posible evitar la **conmoción** aceptando mantenerme muy abierto a lo que sucede en mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEREBRO – DESMAYO (ver también: CEREBRO – EPILEPSIA)

Un **desmayo** se diagnóstica por la pérdida de consciencia total, reversible, pero breve. La pérdida de consciencia procede de una carencia de oxigenación del **cerebro**. Puede ser la consecuencia de un paro cardíaco pero no necesariamente. Esto puede proceder de una forma de asfixia o estar vinculado a vasos sanguíneos que se dilatan brutalmente después de un golpe emocional, dejando poca sangre en el **cerebro**, por lo tanto poco **oxígeno**. Es la mente que deja mi cuerpo durante un corto instante. Es como si eligiera replegarme sobre mí y cortarme del mundo físico; estoy en rebelión, sin saber cómo enfrentarme con cierta situación. Este estado no puede compararse al de un yogui (se dice de una persona que ha alcanzado cierto estadio en su evolución espiritual. Por la práctica de la meditación, puede dejar su cuerpo conscientemente por un tiempo variable. Ciertas personas incluso pueden frenar o prácticamente parar los latidos de su

corazón para activarlos luego otra vez) ya que éste está en pleno dominio de una disciplina que quiere liberar su mente de todas las coacciones del cuerpo en la armonización del movimiento, ritmo y aliento. Tomo consciencia de lo que me ha llevado a huir así mi cuerpo físico, cuál es la angustia, el sentimiento de pánico interior que produjo tal situación. Sé que en todas circunstancias, estoy guiado y protegido y acepto mantenerme plenamente consciente de la vida que está en mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEREBRO – ENCEFALITIS

El encéfalo está constituido por el **cerebro**, el cerebelo y el tronco cerebral. El encéfalo es pues la parte superior de mi sistema nervioso que controla todo mi organismo. El encéfalo representa pues mi individualidad en su más alto nivel. Si bien, en general, la cabeza representa también mi individualidad, el encéfalo representa mi individualidad interior. Cuando hay una infección inflamatoria (al nivel) del encéfalo, llamada **encefalitis**, esto corresponde a un sentimiento de ira para con quien soy yo. Digo no a la vida para los cambios que me brinda. Temo perder mi individualidad, mis adquiridos dentro de lo que soy. Tengo miedo de perder el control de mí – mismo y de lo que me pueda suceder. Me siento limitado en la expresión de mí – mismo. Debo abrirme a nuevas facetas de mí – mismo, tener confianza en la vida. Sustituyo la rigidez por la flexibilidad, el enmarcado estricto de ciertas partes de mí – mismo por la apertura para descubrir nuevas facetas de mí. Me doy amor y la comprensión que necesito y dejo que la paz interior se instale en mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEREBRO – EPILEPSIA

✍ La epilepsia es una afección nerviosa crónica caracterizada por la repetición más o menos frecuente de crisis convulsivas, generales o localizadas, de desarrollo estereotipado. Su aparición es imprevisible y generalmente de corta duración.

👎 La persona que sufre esta enfermedad es del tipo que no se perdona un paso en falso, un lapsus. Trata de ocultar sus errores por todos los medios. Se acusa mucho y le falta amor hacia ella misma. Para compensarlo, intenta que los demás llenen ese vacío. Tiene deseos internos de violencia, que se revierten contra sí misma. Una crisis de epilepsia es una forma de autoagresión.
Por otro lado, con frecuencia sucede que las primeras crisis, durante la infancia, le permitieron recibir atención y afecto, o desviar la atención de los demás de un paso en falso dado previamente. También es posible que esta enfermedad haya servido para ocultar los pasos en falso de los padres, ya que el tiempo que dedicaban a ocuparse de ella permitía que se acercaran.

👍 Si sufres de epilepsia, tu cuerpo te dice que es momento de darte cuenta de que lo único que tienes que hacer para recibir *afecto* o sentir que conmueves a los demás es sembrar ese *afecto* y cosecharlo. No tienes que hacerte sufrir para recibirlo. Ya tienes mucho más de lo que te imaginas, pero tú no lo ves.
Te ayudaría confirmar con quienes amas qué representas para ellos. Puedes concederte el derecho de cometer errores y dar pasos en falso sin culparte y sin creer que los demás van a dejar de quererte. Esto evitará que sigas sintiendo ira y sentimientos violentos en tu interior, y así podrás expresar todo el dolor que te invade. Ver también convulsiones.

La **epilepsia** está causada por una mala comunicación entre las células del **cerebro**. El influjo nervioso acumulado que resulta crea una sobrecarga y la formación de ondas de choque que atacan las demás partes de mi **cerebro**. Las crisis de **epilepsia** pueden ser de diferentes intensidades. Así, puedo formar parte de las personas que simplemente están "en la luna" durante algunos instantes o formar parte de los que pierden consciencia completamente y sufren convulsiones bastante fuertes durante cinco a diez minutos. Para vivir tal situación, seguramente me parece que la vida sólo me aporta rechazo, violencia, ira y desesperación. Tengo la sensación de siempre tener que luchar. Me siento perseguido. Me siento culpable de la agresividad que sube en mí y la rechazo. Estoy harto, esto me exige demasiados esfuerzos. Rechazo esta vida que se esfuerza en hacerme sufrir. Quiero volverme insensible replegándome sobre mí – mismo. Frecuentemente es la desesperación o la ira las que me incitan a ello. Al mismo tiempo, voy a sentirme apaleado por la vida, dejando que ésta traiga cierta violencia hacía mí. Es extremo el rechazo de mí – mismo y resulta un conflicto de individualidad. Durante la crisis de **epilepsia**, mi cuerpo se pone rígido para protestar contra estas heridas y las convulsiones irrumpen, tales muy fuertes olas que me permiten dejar salir mi cólera, mi amargura y mi agresividad largo tiempo reprimidas. No tengo otra alternativa que la de dejarme ir a los sentimientos intensos que me habitan. Huyo en lo inconsciente estas situaciones que me hacen tanto sufrir, bien porque tengo miedo, que estoy molesto o que padezco. El mental no tiene, en ese momento, ningún

control. La **epilepsia** avisa así mi entorno de mi gran necesidad de amor y atención. La causa profunda de la **epilepsia** remonta frecuentemente al principio de la infancia y puede incluso remontar al tiempo del embarazo: siendo niño, culpabilicé mucho: esto me sigue a lo largo de mi vida y veo ésta como un combate de todos los días. También se puede tratar de un abuso, sexual u otro, o percibido como tal, o de un rechazo anterior o vivido en la tierna infancia, tal como una **separación**. El hecho de sentirme separado de alguien implica una pérdida de contacto en el plano físico con éste. La **crisis de epilepsia** puede proceder por lo tanto de un modo de obtener o ganarse más atención como de reforzar mi sentimiento de superioridad. Al indicar la **epilepsia** una sobrecarga del **circuito nervioso**, esto demuestra que lo que he de tratar en mi vida de cada día es excesivo; se produce una situación en la que debo elegir. Este sentimiento de estar sobrecargado puede ser el resultado de sucesos que aumento (exagero) en mi mente. Esta exageración puede llevar a la arrogancia llevándome a pensar que sé más que nadie. También puede existir una tendencia a una abstracción demasiado grande o incluso, una adhesión demasiado grande a los reinos psíquicos. Así evito tratar con la realidad objetiva. La **epilepsia** también puede ser la consecuencia de un miedo atroz que tengo (por la muerte, la enfermedad, el miedo de perder a alguien, etc.); Una coloración de motricidad, como para impedirme adelantar, se suma a mi miedo (por ejemplo; si debo ir a un entierro (muerte) y que no quiero ir). Tomo consciencia de lo que sucede en mí y acepto concentrar mis esfuerzos ya no exclusivamente sobre lo negativo y darme cuenta de cuanto amor y salud me brinda también el universo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEREBRO – EQUILIBRIO (pérdida de…) o ATURDIMIENTOS

En el plano físico, el **equilibrio** se conserva gracias a la repartición de mi peso sobre mi cuerpo, lo cual me permite moverme sin inclinarle de un lado o de otro. Las órdenes del movimiento, en cuanto a ellas, vienen de mi **cerebro**: bien de mi sistema visual, de mi sistema propioceptivo (hecho de receptores microscópicos informándome sobre mis articulaciones, del tono muscular y de la posición de mis articulaciones), bien de mi sistema vestibular de mi oreja interna. Cuando mi **cerebro** se siente **ajetreado** y **desbordado** por las situaciones o los acontecimientos. Está estirado en todas direcciones al mismo tiempo y **pierde su equilibrio**. La **pérdida de equilibrio o aturdimiento** se asocian frecuentemente con la **hipoglicemia** (falta de azúcar): carezco de dulzura en mi vida. Esta huida puede ser vinculada a una situación o a un individuo que me da la sensación de tener una evolución demasiado rápida para mí. Estos vértigos se producen cuando mi realidad se hace agotadora, porque entretuve ideas erróneas que han aflorado como consecuencia de mis esperanzas las cuales no necesariamente estuvieron satisfechas. Entonces pierdo mi sentimiento de equilibrio y de armonía. Aunque el **aturdimiento** pueda proceder de diferentes causas de orden físico como la **hipoglicemia** (falta de azúcar en la sangre), la **hipotensión** (presión sanguínea baja), una **disminución del ritmo cardíaco**, este malestar se vincula a la **huida**. En efecto, cuando me siento estirado, conscientemente o no, busco "aturdirme" para olvidar lo que vivo. Tomo consciencia de que voy en excesivas direcciones a la vez y me concedo el tiempo necesario para recuperar mi **equilibrio**. Acepto concederme tiempo y dulzura. Tomo el tiempo de saborear lo que es bello y bueno en mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEREBRO – ESTADO VEGETATIVO CRÓNICO (ver también: CRÓNICA [enfermedad…])

Cuando estoy en este estado, no tengo actividad consciente detectable. Vivo en un estado comúnmente llamado "**vegetativo**". Mi **cerebro** está afectado después de un paro circulatorio prolongado o a causa de un traumatismo craneal. Mi **cerebro** corresponde a mi individualismo, vivo grandes miedos o culpabilidad, hasta querer inconscientemente huir la vida. El hecho de que aún esté vivo permite a mis parientes cercanos amansar progresivamente mi salida de este mundo y expresarme su amor mientras que yo, puedo empezar a prepararme en la calma para dejar este mundo por realidades y planos de consciencia superiores.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEREBRO – HEMIPLEJÍA (ver también: CEREBRO [absceso del…] / ACCIDENTE CEREBRO – VASCULAR)

La **hemiplejía** es una parálisis de una mitad del cuerpo (izquierda o derecha) causada por una lesión del **cerebro**. Puede darse después de un gran golpe, tanto físico como emocional, como por ejemplo el fallecimiento de un ser querido, lo cual conllevara frecuentemente un estado muy profundo de desesperación y una sensibilidad altamente afectada. Una explosión de rabia puede también ser su causa. Mi cuerpo me dice que una parte de mí ya no puede actuar. ¿Es un sentimiento de impotencia frente a una situación preocupante? El lado afectado indica si el lado afectivo (lado izquierdo) o mi lado racional (lado derecho) están implicados. Me doy tiempo para curar mis heridas, sabiendo que toda experiencia, por difícil que sea, me permite hacerme más fuerte.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEREBRO – MENINGITIS (ver también: INFLAMACIÓN, SISTEMA INMUNITARIO, CABEZA).

✍ La meningitis es una inflamación de las meninges, es decir, de las membranas que rodean y protegen al encéfalo y la médula espinal. En general, el principio de una meningitis es violento, con malestar repentino, escalofríos, vómitos y altas temperaturas. Además, la nuca puede ponerse rígida y presentar dolor.

Esta enfermedad puede ocasionar la muerte si no se le atiende a tiempo, por lo cual el mensaje que comunica se relaciona con la vida y la muerte. Se manifiesta en alguien que vive de pronto algo muy difícil de aceptar, y por lo que siente mucha ira. Para dicha persona, ese acontecimiento inesperado y violento es una gran desgracia. Vive en estado de choque emotivo. También hace demasiados esfuerzos intelectuales para comprender.

El mensaje que recibes con esta enfermedad es muy importante. Se presenta para que te des cuenta de que crees en algo que es nefasto para ti en este momento. Este gran enojo, y quizás el sentimiento de culpa que experimentas porque te impides vivir con alegría y felicidad, están a punto de causarte la muerte. Tu cuerpo te dice que es momento de permitirte vivir porque reencarnaste en este planeta con una meta precisa, y mientras no la consigas, te faltará algo para conocer la felicidad verdadera. Tienes derecho a vivir como todo lo que vive en este planeta. Ver también las explicaciones adicionales sobre las enfermedades inflamatorias.

La **meningitis** es una infección del líquido cerebral resultando de la inflamación de la membrana que recubre el **cerebro** y la médula espinal. Indica una debilidad del sistema inmunitario y una incapacidad en auto - protegerse. La **meningitis** me señala una debilidad y una incapacidad en luchar contra presiones exteriores muy fuertes, sobre todo en el plano intelectual. Es frecuentemente porque tengo dificultad en protegerme. Siendo hipersensible, vivo todo más intensamente y estoy afectado más profundamente incluso por cosas que parecen comunes a los demás. Esta enfermedad me da el mensaje de preservarme de los golpes que vienen del exterior y de no sentirme culpable de las actuaciones de los demás, responsabilizándome. O sea, es la **rebelión** que ruge, estoy contrariado y el miedo se apodera de mí. El **cerebro** rige todo el cuerpo y la **meningitis** implica pues una profunda debilidad interior que me ataca en lo más hondo de mi ser. La **meningitis** pone en peligro la central de mando de mi cuerpo, el **cerebro**, debo imperativamente decidir vivir y asumirme, conservar la “cabeza alta” y hacer brotar en mí esta fuerza interior que me permitirá seguir una vida enriquecedora y llena de experiencias maravillosas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEREBRO – PARÁLISIS CEREBRAL

La **parálisis cerebral** se produce frecuentemente ya en el momento de nacer y se manifiesta por una anomalía al nivel del cerebro. El músculo cerebral está paralizado parcialmente o totalmente, según la naturaleza del traumatismo. Me pregunto frecuentemente por qué yo, como niño, ya en el nacimiento, padezco ya de esta **parálisis**. Puedo suponer una trama kármica anterior (causa vinculada a una vida anterior), o una experiencia “antes del nacimiento” tan violento, un traumatismo mental tan intenso que conlleva un cierre total, un paro de cualquier movimiento hacia delante, impidiendo el progreso. Es aún un estado irreversible (digo aún porque no se puede predecir la medicina del futuro) y no puedo liberarme de esto a pesar del amor incondicional y de la atención de la gente que me rodea. La curación será más sobre el plano espiritual si se manifiesta.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEREBRO – PARKINSON (enfermedad de...) (ver también: TEMBLORES)

✍ Los síntomas característicos de esta enfermedad se asocian en proporciones variables: temblor, rigidez y trastornos complejos de la motricidad voluntaria e involuntaria; el rostro está fijo, la cabeza permanece inclinada hacia delante, el habla se modifica, el timbre de voz se vuelve sordo y cada vez más débil; se altera la escritura y todos los actos de la vida común se realizan con lentitud. Los hombres son los más frecuentemente afectados.

En general, esta enfermedad se manifiesta en la persona que tiene miedo de no poder retener a alguien o a algo; por esta razón, comienza en las manos. El enfermo es una persona rígida que desde mucho tiempo atrás se ha reprimido para ocultar su sensibilidad, su vulnerabilidad, su ansiedad y sus temores, sobre todo en sus momentos de indecisión. Su mayor deseo era controlarlo todo y ahora su enfermedad le dice que ha

llegado a su límite y que no puede hacerlo, ni para sí misma ni para los demás. Su sistema nervioso se ha cansado de mantener toda esa tensión interior que él creó para ocultar todo lo que sentía.

Por ser una enfermedad que evoluciona lentamente, la persona afectada tiene la oportunidad de revertir el proceso. Si este es tu caso, aprende a confiar más en el Universo y en la gente. Revisa tus ideas con respecto a ceder ante los resultados que obtienes y los de los demás. Tu parte interna, aquella que cree que tú y los demás debéis conteneros para que todo sea perfecto, está exhausta. Date el derecho de no ser perfecto, de estar indeciso e incluso de equivocarte. De este modo te será más fácil darles ese derecho a los demás. De la misma manera, acepta la idea de que es muy humano tener miedo y de que no puedes ser el hombre o la mujer perfecta que creíste debías ser.

La enfermedad de **Parkinson** es la deterioración de los centros nerviosos del **cerebro**, especialmente en las regiones controlando los movimientos. Aparecen temblores que suelen afectar las manos y la cabeza. Cuando tiemblo, es porque siento o veo un peligro que me amenaza o amenaza a una persona a quien quiero; bien el temor a perder el control (¡el cual voy perdiendo cada vez más!), la inseguridad o la impotencia de progresar en la vida. También puedo haber vivido un traumatismo: un abuso o dificultades que dejaron huellas y frente a las cuales vivo los sentimientos siguientes: pena, frustración, culpabilidad, rabia, depresión que me llevan al agotamiento, al desánimo y que quiero huir en vez de enfrentarme a ellos y resolverlos. Me auto destruyo lentamente, produciendo la deterioración de la función nerviosa actual. Una impotencia al nivel de la motricidad de mis miembros superiores (en particular mis brazos y mis manos) tiene su origen muy frecuentemente en una situación que vivo en la cual quería rechazar a una persona, una cosa o un acontecimiento o, al contrario, la quería retener y me sentí incapaz de ello (bien físicamente o moralmente). Si están afectados los miembros inferiores (mis piernas y mis pies), es con ellos que me hubiese gustado rechazar o volver a traer a mí la persona, cosa o acontecimiento de referencia. Tengo el placer de huir esta situación en la cual me siento desbordado y que percibo sin salida. Debo reasumirme y aprender a controlar MI vida y no la de los demás, haciendo confianza en la Vida y decirme que merezco vivir.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CEREBRO – TICS

✍ Un tic es un movimiento anormal, brusco, involuntario e intermitente, generado por la contracción de uno o varios músculos, que reproducen un gesto de manera imperfecta. Estos tics se presentan con mucha más frecuencia en los músculos de la cara que en los restantes músculos del cuerpo.

La persona con un tic nervioso se ha controlado tanto durante años que ahora ha llegado a su límite. Su tic nervioso demuestra su pérdida de control. Desea mostrar sus angustias, su tristeza, sus miedos, sus inquietudes y sus límites, pero no se lo permite. Sobre todo tiene miedo de lo que los demás piensan de ella. Por eso el tic está en el rostro. Es lo primero que vemos de la persona. Si ataca a otros músculos, observa qué utilidad tiene la parte del cuerpo afectada para saber en qué área se da el control.

Tu cuerpo te dice que controlarte pudo haberte servido durante un tiempo, pero ahora ya no puedes hacerlo. No necesitas dar una buena imagen como lo aprendiste de niño. Debes permitirte dejar que salgan tus emociones, tus miedos, tus deseos y tus aspiraciones delante de los demás, sabiendo que es posible que no estén de acuerdo o que te juzguen. Dales ese derecho incluso antes de expresarte. Hazlo por amor a ti mismo.

Los **tics**, definidos como siendo la ejecución repentina de movimientos repetitivos e involuntarios, demuestran un desorden de la tensión nerviosa y un desequilibrio al nivel del **cerebro**. Si tengo un tic o **tics**, hay muchas probabilidades de que sea un ser muy emotivo, que reprimo mucha agresividad y que, de joven, haya percibido la educación recibida como muy severa y perfeccionista. Así es como exteriorizo mi inquietud y la amargura que siento muy adentro mío. Si soy un chico, puede que haya sido afectado por acciones que alguien que representaba la autoridad para mí me pidió hacer. Esto explicaría por qué hay 4 veces más chicos que chicas que padecen **tics**. Las muchachas, en general, suelen ser más receptivas frente a la autoridad y por lo tanto, menos afectadas, - de un modo general – por este aspecto. Puedo haberme sentido contrariado de cara a ciertos movimientos que me impidieron hacer siendo más joven (como por ejemplo, si se me prohibía moverme en la iglesia) y ahora mi cuerpo se mueve, muy a pesar mío, como por reacción, rebelión contra lo que se me prohibió hacer. Incluso puedo haber tenido la sensación de "ser cobarde" delante de alguien. Tengo interés en tomar consciencia de este estado y a expresar claramente mis necesidades.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CIÁTICA (el nervio...) (ver también: NERVIO CIÁTICO [el...])

✍ La ciática es una afección del nervio ciático, el más largo del cuerpo humano. Comienza en la parte lumbar de la columna vertebral, atraviesa la nalga, el muslo, la pierna y termina en el pie. El comienzo de una ciática suele ser violento, marcado por un dolor intenso en una parte del mismo.

En general, la persona que sufre de neuralgia en el nervio ciático, se siente insegura ante su porvenir o vive un miedo inconsciente a carecer de dinero y de bienes materiales. Dije inconsciente porque he podido observar que este problema le ocurre generalmente a personas con posesiones a las que, además, les resultaría muy difícil perder lo que tienen.
Este problema se sitúa sobre todo en el nivel del "tener". La persona es inconsciente porque no se cree apegada a los bienes materiales. Se sentiría culpable porque aprendió que no está bien o no es espiritual amar los bienes terrestres. Esta culpabilidad le impide avanzar, le impide enfrentarse a la vida y arriesgarse más, con lo que ésta se vuelve demasiado monótona. Un dolor en el nervio ciático indica también rencor, agresividad reprimida y un rechazo a someterse a una idea o a una persona, siempre en el terreno material.

Tu cuerpo te está mandando un mensaje importante, porque el dolor que sientes con esta ciática es una indicación del mal que te haces con tu forma de pensar. ¿Por qué quieres castigarte? La intensidad de tu dolor indica el grado de castigo que crees merecer. Para empezar, debes darte cuenta de que estás apegado a los bienes materiales; después debes darte el derecho de SER. Atrévete a admitir que tienes miedo de perderlos. Si el arriesgarte más está verdaderamente más allá de tus límites porque tienes demasiado miedo de perder tus bienes, acéptalos por el momento y decide actuar tan pronto como puedas.
También es importante que dejes de creer que es malo desear los bienes terrenales: ello es algo totalmente humano. El día que tengas la confianza suficiente en tu capacidad de crear lo que necesites, no tendrás miedo de perder tus bienes y podrás permitirte continuar queriéndolos, pero sin estar apegado a ellos. En lo que concierne al rencor, te sugiero que realices las etapas del perdón ya mencionadas. El perdón te dará más flexibilidad y suavidad con respecto a las ideas de los demás y a sus formas de ser. Te liberarás de la impresión de que tienes que someterte a los demás.

El **nervio ciático** empieza en la parte lumbar (parte inferior de la espalda) de la columna vertebral; atraviesa la nalga, el muslo y la pierna y baja hasta el pie. El dolor sentido me paraliza. Puede que el dolor se manifieste más en una pierna que en otra. Entonces estoy preocupado financieramente. Si mi pierna derecha está afectada, quizás es porque tengo miedo de carecer de dinero y de no poder hacer frente a mis responsabilidades en lo que a mí respecta. Si el dolor se sitúa en mi pierna izquierda, mi falta de dinero puede intensificar mi sentimiento de no poder darlo todo, en el plano material, a la gente a quien amo. Temo que su amor para mí esté afectado. Me hago ilusiones, me creo muy espiritual y desapegado de los bienes materiales (una especie de hipocresía). Sin embargo, **el miedo a carecer de dinero** me persigue y me vuelve muy **ansioso**. Trabajo mucho, tengo grandes responsabilidades y, a pesar de todos mis esfuerzos, siento a pesar de todo ciertas dificultades financieras. Mi cuerpo se pone rígido: me siento pillado. Me vuelvo constantemente a cuestionar. ¿Qué es lo que no hago? Poseo los conocimientos y el talento necesarios para hacer frente a una nueva situación? Mi **inseguridad** me lleva a **rebelarme**. Estoy rencoroso contra la vida. Llego a desarrollar un sentimiento de inferioridad. Puedo rehusar "doblarme" delante de alguna persona o situación. Insidiosamente, la **agresividad** se instala y mi comunicación con los demás se resiente. Tengo interés en **calmar mis nervios** porque, en este momento, tengo la sensación de tener un "**nudo en los nervios**". Tomo consciencia de mi **confusión interior** y de mi dolor (tanto interiores como exteriores) frente a la o las direcciones de mi vida, **aquí y ahora**. Este dolor resulta frecuentemente de mi obstinación a querer agarrarme a viejas ideas en vez de abrirme al cambio y a la novedad. Esta situación es frecuente en la mujer embarazada que vive una confusión interior y un dolor referente a la dirección ahora tomada en su vida: dudas, temores e inquietudes pueden aflorar. No debo juzgarme, sino aceptarme tal como soy. Acepto que **la fuente de mi verdadera seguridad está en mí** y no en los bienes que poseo. Suelto y hago confianza en el universo, porque es abundancia para todos en todos los planos: físico, mental y espiritual. Haciendo confianza al universo, hago confianza a la vida. Elijo aceptar la flexibilidad, descubro la verdadera riqueza, la que tengo en mi interior. El verdadero valor de un ser se mide a su nobleza de alma. Acepto mis límites, tomo consciencia de mis temores, los integro. Decido adelantar en la vida, me dejo guiar en toda seguridad por mi bien más grande.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CICATRIZACIÓN (problemas de)

✍ Hay problemas de cicatrización cuando una úlcera, una quemadura o cualquier herida en el cuerpo no sana.

La persona afectada por este problema no quiere utilizar su enfermedad o su accidente para aprender o mejorar personalmente. Sigue conservando su antiguo problema. Incluso puede utilizar su herida como un medio de chantaje para seguir llamando la atención.

Te sugiero encarecidamente que revises cuál es el malestar, la enfermedad o el accidente que ocasionó tu herida para que puedas comprender el mensaje que tu cuerpo te envía. El hecho de conservar viejos asuntos te perjudica únicamente a ti. Obstaculizas tu camino hacia adelante y te impides vivir el momento presente. Vives todavía aferrado al pasado. Tu cuerpo te dice que utilices tu energía para crear planes diferentes para el futuro en lugar de gastarla en mantener viva una vieja herida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CIFOSIS (ver también: COLUMNA VERTEBRAL [desviación de la...], ESPALDA [dolores de...])

✍ Esta enfermedad, caracterizada por una exageración de la curvatura normal de la columna vertebral, afecta principalmente a los niños y a los adolescentes, sobre todo a los muchachos. Su efecto es una espalda redondeada.

El adolescente que presenta esta enfermedad tiene la impresión de llevar todo el mundo sobre su espalda. Con frecuencia vive en una familia que tiene grandes aspiraciones para él. El hecho de tener que prepararse un porvenir digno de un hombre le pesa y le asusta. Ver también problemas de la espalda.

Si eres un adolescente que sufre esta enfermedad, es el momento oportuno para que tomes conciencia de lo que quieres realmente para tu futuro, respetando tus límites. Además, debes darte cuenta de que tus padres (o quienes te rodean), que parecen tener muchas expectativas con respecto a ti, sólo quieren tu bien. En lugar de desear que se quiten de tu espalda, sería bueno que recordaras que todo lo que proviene del exterior no es más que una expresión de lo que sucede dentro de ti. Cuando tengas claro que puedes llegar por ti mismo, sin tener que llevar nada a cuestas, dejarán gustosos que seas tú quien se ocupe de tu porvenir.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CIGARRILLO (ver también: BUERGER [enfermedad de...], CÁNCER DE LA LENGUA, DEPENDENCIA, PULMONES)

El **cigarrillo** está vinculado a los pulmones, símbolo de vida, libertad y autonomía, comunicación entre yo y el universo. Está considerado como una forma de protección, un “velo” que me permite ocultar ciertas angustias profundas. Creo protegerme por esta pantalla de humo que me rodea y que me impide ver la verdad. Inconscientemente, el **cigarrillo** colma también necesidades pendientes de la infancia, primeras tomas de pecho, calor, amor, afecto de la madre. Enciendo un **cigarrillo** sin pensar en ello, es una costumbre, un gesto automático, una manía que se ha hecho muy importante para mí. Necesito equilibrar en más o en menos mi nerviosidad, mi excitabilidad nerviosa. Quiero encontrar “la paz de mi madre”, la seguridad de ésta. Si fumo, **es porque huyo** una situación demasiado desagradable, mi familia, mi vida. Este humo hace que mis decisiones estén aún más nebulosas. El **cigarrillo** aumenta el ritmo cardíaco y actúa a título de estimulante. ¿Cuáles son las decisiones que no consigo tomar y que me hacen la vida sosa? Identifico mis necesidades auténticas. Acepto comunicar más y de un modo más fácil. Si quiero dejar de fumar, sería bueno que hallara la causa emocional a la cual está vinculada esta costumbre, lo cual facilitará mucho el cese. Entonces veré más claramente lo que realmente quiero en la vida y mis necesidades estarán colmadas en armonía con mí ser auténtico.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CINEPATÍA (ver: MAL DE LOS TRANSPORTES)

CINETOSIS (enfermedad del transporte) (ver: MAL DE LOS TRANSPORTES)

CIRCULACIÓN SANGUÍNEA (ver: SANGRE – CIRCULACIÓN SANGUÍNEA)

CIRROSIS (...del hígado) (ver: HÍGADO – CIRROSIS [...del hígado])

CISTITIS (ver: VEJIGA – CISTITIS)

CLAUDICACIÓN (andar irregular) (ver también: SISTEMA LOCOMOTOR)

La **claudicación** se caracteriza por una irregularidad en el andar. La causa puede ser muscular, neurológica, vinculada a la parálisis o a la rigidez de un pie, de una rodilla o de una cadera. Es verdad que en mi vida, todo no "funciona" tal y como quisiera. Quiero adelantar pero miedos me impiden adelantar de modo armonioso. Identificando estos miedos, podré poner más armonía en mi vida, lo cual me ayudará a recobrar más regularidad en mi andar.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CLAUSTROFOBIA (ver también: ANGUSTIA)

Claustrofobia viene de la palabra latina "claustro" que significa "encerrado". Es pues el miedo irracional de estar ahogado o cogido en una situación o en un lugar cerrado (ascensor, avión, cueva y túnel) en donde no tengo ningún control sobre lo que acontece. Por este motivo, sufro de **claustrofobia**, la angustia de vivir en lugares "cerrados", solo o con otras personas. Esto puede proceder del momento de mi nacimiento, cuando debía pasar por el "túnel" del cuello uterino. Pude captar el miedo de mi madre en ese momento. Así, el miedo puede proceder del momento en que me hallaba en ese lugar cerrado y seguro que era el útero de mi madre y que las contracciones me obligaron a dejar, lo cual hizo nacer en mí un gran miedo a lo desconocido, a lo que puede suceder. Así, encontrarme en un lugar cerrado puede recordarme este gran miedo que grabé en mí. Tengo la sensación de estar **preso** y **cerrado** en una situación en la cual estoy totalmente in poder. ¿Qué debo hacer? Comprobar primero si este miedo no vendría de un cualquier pensamiento, una fijación mental cuyo origen se vuelve a los primeros períodos de mi vida. La mayoría del tiempo, esta fobia procede de un "temor sexual" que se habría dado ya en la infancia. Esto no necesariamente significa que tuvieron lugar contactos o abusos sexuales sino más bien que el temor fue grabado en la memoria emocional y que me sentí cogido o que tuve miedo de sentirme cogido en esta situación de carácter sexual. Acepto pasar a la acción y liberarme de ésta por el medio que mejor me convenga. Frecuentemente, una psicoterapia podrá ser oportuna para cambiar la memoria emocional y llevarme a vivir con más libertad interior.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CLAVÍCULA (dolor en la..., fractura de la...) (ver también: HOMBROS, HUESOS – FRACTURA)

✍ La clavícula es un hueso largo que se extiende de manera oblicua desde el esternón al omóplato. Las fracturas, al igual que los esguinces, son frecuentes en este hueso. Algunas personas sienten un dolor repentino en ella sin causa aparente.

Como todos los problemas relacionados con huesos tienen que ver con la autoridad, la persona que siente dolores repentinos en la clavícula vive un problema de autoridad con quien le da órdenes y ante quien le resulta difícil afirmarse. El problema está relacionado con lo que esta persona quiere hacer, en contraste con lo que se le impone.

Es importante que te des cuenta de que tienes derecho a opinar y que mientras dejes que tus temores dirijan tu vida, seguirás dejando que otros te ordenen. Además, como todo dolor indica que la persona quiere castigarse por algo, es muy probable que te sientas culpable por tener pensamientos de rebeldía y que te acuses de no tener el valor de hacer lo que quieres.

Aun cuando en tu niñez hayas permitido que te ordenaran porque tenías miedo a tus padres, esto no quiere decir que debas seguir así toda la vida. Si expresas lo que sientes y haces tus demandas, verás que tus temores dejarán de tener fundamento y afirmarte será más fácil de lo que pensabas. Ver problemas de huesos, y si esta fractura de la clavícula fue causada por un accidente, ver accidente.

La **clavícula** es un hueso largo en forma de “**S**” alargado que encuentro al nivel del hombro y vinculado al esternón, arriba y en el centro de la caja torácica. Al estar directamente unida al hombro la **clavícula**, un dolor en la clavícula significa mi ira contra las responsabilidades que me dan y frente a las cuales puedo vivir un sentimiento de sumisión y obligación. Frecuentemente, una fractura en la **clavícula** sucede después de una caída en el hombro e indica que vivo una fuerte presión por mis responsabilidades. La emoción engendrada puede llevarme a pensar que voy a “romperme” bajo el peso de mis responsabilidades. Miro las situaciones con objetividad y empiezo a comprender que la vida no puede darme más responsabilidades de las que puedo tomar. Hago confianza y me esfuerzo en hallar las soluciones u otro punto de vista que me ayudará a mejor tomar la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CLAVOS (ver: PIEL – FURÚNCULOS)

CLEPTOMANÍA (ver también: DEPENDENCIA, NEUROSIS)

Si, de modo compulsivo, estoy llevado a cometer robos sin razones utilitarias, entonces padezco **cleptomanía**. Vivo una tensión que procede de un vacío interior aliado a un sentimiento de culpabilidad. Entonces, para mí, el fin justifica los medios y es como si me presentase el reto de poder apropiarme de lo prohibido. Esto me alivia, aun cuando el remordimiento pueda manifestarse a mí luego. Puede que inconscientemente, espere que se me vaya a pillar “la mano en el bolso” porque es para mí un modo de atraer la atención. El hecho de hacer un gesto prohibido puede ser para mí un modo de demostrar mi revuelta frente a la autoridad y de “escupir” ésta. La autoridad que no acepté de joven era o bien la de mi padre, o la de mi madre o de la persona que se encargaba de mi educación. Puedo recorrer a la psicoterapia para poder identificar este vacío interior o esta rebelión frente a la autoridad y poder volver a poner amor en la situación. Viviré así una paz interior más grande y “los demás también se sentirán mejor”.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

COCAÍNA (consumo de…) (ver: DROGA)

CODOS (en general)

El codo es una de las partes flexibles del brazo, por lo que te sugiero que veas el significado de dolor de brazo. Además, la expresión *tener libres los codos* tiene que ver con la libertad para actuar; la palabra *codo* es también una medida antigua de longitud. El dolor en el codo significa que la persona no dispone de espacio suficiente para actuar con libertad. Se contiene, se pone rígido por temor a ser acorralado. Debe ceder y ocupar su espacio. Si es una fractura, véase también este término.

Los **codos** representan la libertad de movimiento, la flexibilidad, la facilidad para cambiar de dirección en las nuevas situaciones o las experiencias de vida. Es la articulación adaptable y flexible del brazo que permite la creatividad y la expresión graciosa de mis gestos cotidianos. Un dolor o rigidez en el **codo** significa una carencia de flexibilidad, el miedo a sentirme “cogido” o arrinconado en una situación desagradable. Los **codos** siendo vinculados a la acción, puedo ser rígido y juzgar a la gente que tienen un modo de hacer diferente del mío y que pueden volver a plantear mis propias costumbres. Resisto a una nueva dirección por tomar, bloqueando inconscientemente la energía del corazón que va hasta esta articulación. Dos **codos** en buena salud permiten apretar alguien entre los brazos. Puedo poner más energía a hacer todo lo que quiero. Entonces encuentro fácil aceptar la vida y sus numerosos cambios. Me abandono más fácilmente y tomo cuidado de mí como lo merezco. Aun cuando tengo a veces miedo de soltarme o siento que alguien me “da con el **codo**”, debo “apretar los **codos**” para protegerme. Quedo abierto al amor, lo cual me ayuda a vivir más fácilmente las experiencias cotidianas sin agresividad, con flexibilidad y apertura mental.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CODOS – EPICONDILITIS

Más conocida bajo el nombre de **tennis elbow** en medicina deportiva, la **epicondilitis** es una inflamación al nivel de la articulación del **codo**. Mis **codos** me dan la flexibilidad necesaria en los cambios de dirección. En el caso de una inflamación, debo tomar consciencia del porqué o a qué opongo resistencia. Puede que esté desarrollando frustración después de acontecimientos repetitivos que se presentan en mi vida y tenga la sensación que debo constantemente **amortiguar los golpes**. Acepto luego soltar mis viejas ideas y mis viejos esquema de pensamiento para tomar la mejor dirección para mi evolución. Acepto también dejar circular el amor en los sucesos que se me presentan.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CÓLERA (ver: INTESTINOS – DIARREA)

El cólera es una enfermedad relacionada con la invasión de una bacteria en el intestino delgado. Genera una diarrea cuya intensidad provoca deshidratación y problemas de equilibrio iónico. Véase problemas de los intestinos, agregando que la persona debe dejar de considerarse un individuo malo y nocivo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

COLESTEROL (ver: SANGRE – COLESTEROL)

El colesterol es un lípido (grasa) necesario para el organismo humano. Una de sus funciones es proteger las paredes de los vasos sanguíneos del desgaste ocasionado por la sangre que circula sin cesar por ellos. Usualmente el hígado sintetiza el colesterol que el organismo necesita. El exceso de este lípido obtenido a partir de los alimentos va a la vesícula biliar, la cual lo devuelve a los intestinos para su eliminación. Cuando esta función natural se bloquea se produce una excesiva concentración de colesterol en la sangre, conocida como *hipercolesterolemia.* A raíz de esto pueden formarse depósitos en la piel y los tendones, alrededor de la córnea y los párpados y, sobre todo, en las paredes arteriales, donde ocasiona más daños, pues afecta la buena circulación sanguínea. Véase problemas circulatorios y problemas en las arterias, así como arteriosclerosis.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CÓLICO (ver: INTESTINOS – CÓLICOS)

Un cólico es un dolor abdominal que provoca un fondo doloroso permanente. Este dolor puede extenderse a todo el abdomen o localizarse en un punto (no confundirlo con la colitis, que es una inflamación del colon.) El cólico se acompaña generalmente de ganas de ir al baño. Cuando es más intenso, se vuelve francamente doloroso y va acompañado de diarrea. Véase diarrea y problemas de los intestinos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

COLITIS (mucosidad del colón) (ver: INTESTINOS – COLITIS)

La colitis es una inflamación del colon, la porción más larga y más importante del intestino grueso. Provoca intensos dolores abdominales, diarrea alternada con estreñimiento, una gran fatiga general y a veces fiebre intermitente. Véase diarrea, estreñimiento y problemas de los intestinos, agregando un enorme sentimiento de cólera. También ver lo referente a las enfermedades inflamatorias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

COLON (problemas del)

El colon o intestino grueso es una parte del aparato digestivo situada entre el intestino delgado y el recto. Es un depósito donde se acumulan los residuos de la alimentación digerida; como tiene la capacidad de reabsorber agua a través de su mucosa, en él se produce la solidificación de las heces para que se facilite su paso por el recto. Véase problemas de los intestinos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

COLON (cáncer del…) (ver: CÁNCER DEL COLÓN)

COLOSTOMÍA

La colostomía es la creación de un ano artificial por anastomosis de una porción del colon a la piel de la pared abdominal. Este ano artificial se crea generalmente después de un cáncer de intestino. Véase problemas en el ano, problemas de los intestinos y cáncer.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

COLUMNA VERTEBRAL (en general) (ver también: ESPALDA)

Según la clasificación hecha en Occidente, se cuentan **33 vértebras** empezando por arriba, o sea:

7 cervicales (nuca), más bien delgadas,
12 dorsales (espalda), más bien gruesas,
5 lumbares (riñón), más fuertes,
5 sagradas (sacro), soldadas, formando un triángulo hacía abajo,

4 coxígeas, soldadas y atrofiadas.
La **columna vertebral**, tal el pilar de una construcción, representa el apoyo, la protección y la resistencia. Por lo tanto, la **columna vertebral me sostiene y me protege en todas las situaciones de mi vida. Es mi pilar físico e interior**. Sin ella, me derrumbo. La **columna vertebral** simboliza también mi energía más fundamental y más espiritual. Representa mi flexibilidad y mi resistencia frente a los diferentes sucesos de mi vida. Las desviaciones de la **columna vertebral** (escoliosis, lordosis, etc.) están vinculadas a la parte profunda de todo mi sistema energético. Durante un bloqueo, dolores físicos aparecen. Sentimientos de impotencia, un peso demasiado pesado que llevar, una necesidad afectiva o emocional insatisfecha, etc., hacen que me sienta atacado en mi solidez y en mi resistencia. Tengo la sensación que soy el pilar en el seno de mi familia, de mi trabajo y con relación a cualquier situación u organización en la cual estoy implicada. ¿Qué sucedería a los demás si no estuviera aquí? ¿Se derrumbaría todo? La **columna vertebral** está vinculada a todos los diferentes aspectos de mí ser por el esqueleto, a través del sistema nervioso central y por la distribución sanguínea central. Cada pensamiento, sentimiento, situación, respuesta y sensación está grabado en la **columna vertebral** como en las partes pertinentes implicadas correspondientes del cuerpo. Miro la región afectada e identifico la causa del bloqueo. Poco importa la razón, acepto mantenerme abierto a la causa y la integración es más armoniosa. Vuelvo a edificar la nueva persona que quiero ser.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

COLUMNA VERTEBRAL (desviación de la...) (en general).

Una **desviación de la columna vertebral** simboliza principalmente una resistencia a vivir plenamente mi vida. El modo en que me porto en la vida, mi dificultad en dejar la vida sostenerme y dejar ir las viejas ideas se manifestarán por una **desviación de la columna vertebral** que se inclinará de lado, hacía delante, o hacía atrás... Decido asumirme y mantenerme "derecho" frente a la vida, con confianza y determinación.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

COLUMNA VERTEBRAL (desviación de la...) ESCOLIOSIS.

La **escoliosis** es una desviación lateral de la **columna vertebral**. Cuando ésta me afecta, tengo la sensación de llevar en mis hombros una carga muy pesada. Como que esto sobrepasa cualquier esperanza de realización, vivo impotencia y desesperación. Mis responsabilidades me dan miedo, estoy indeciso en mi orientación. La energía se bloquea y la **escoliosis** es su manifestación física. Esto se presenta frecuentemente en la adolescencia: como que estoy a la búsqueda de una identidad, demasiado viejo para ser un niño y demasiado joven para ser un adulto, la vida y las responsabilidades parecen enormes. Tendré tendencia a compararme a mis hermanos, hermanas, primos y primas. Ya que tengo frecuentemente la impresión que son mejores que yo, me desvalorizaré y esto se expresará por una **escoliosis**. La **escoliosis** está pues vinculada a un deseo de huir una situación o alguien. Compruebo lo que sucede en mi vida que me impide sentirme bien. **Acepto vivir en presente**, es decir un día a la vez. Tomo consciencia de estar en la escuela de la vida y de vivir en armonía con lo que me rodea. ¡Encuentro la alegría y, cada día, comprendo que tengo la fuerza y la capacidad de responder al reto!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

COLUMNA VERTEBRAL (desviación de la...) JOROBADO (ver: HOMBROS ENCORVADOS)

COLUMNA VERTEBRAL (desviación de la...) LORDOSIS

✍ La lordosis es lo opuesto a la escoliosis: es una curvatura de la columna vertebral que forma un hueco en la espalda, en la región lumbar.

Al observar la postura de una persona que sufre de lordosis, se puede constatar que empuja la cadera hacia adelante y la parte alta de la espalda hacia atrás. Da la impresión de echar hacia atrás la parte superior del cuerpo, lo que indica que tiene dificultad para recibir. Quiere hacerlo todo por ella misma y tiene dificultad para dejarse apoyar. Es una persona que, en la infancia, debió sentirse empujada.

En lugar de creer que no puedes dejarte ayudar porque deberás pagar con la misma moneda o porque no lo mereces, deberías aprender a recibir con agradecimiento y sintiendo el placer que los demás experimentan al hacerlo. Esta nueva actitud te ayudará a ir más lejos, a afirmarte más y a mantenerte derecho en la vida. Ver también la definición de dolor de espalda.

La lordosis es una curvatura fisiológica de la **columna vertebral** que se ahueca hacía delante. Tengo dificultad en sujetarme de pie porque tengo **vergüenza de lo que soy, no me quiero**. Frecuentemente vivo

la sumisión frente a mi padre o a lo que representa la autoridad para mí, porque me infra - valoro frente a él, me siento inferior a él. Me siento aplastado por los demás, tengo muy poca confianza en mí y soy incapaz de expresar mis ideas y mis opiniones. Estoy hirviendo interiormente y esta ira me corroe. Debo **aprender a amarme**. Acepto **tomar mi lugar** porque cada cual tiene un papel por jugar en el universo. Aprendo a **expresar mis ideas y mis opiniones libremente** y me siento mejor conmigo mismo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

COLUMNA VERTEBRAL – DISCO DESPLAZADO (Ver también: ESPALDA [dolores de...], LUXACIÓN)

Vinculado a la **columna vertebral** (el soporte de mi cuerpo), el **disco desplazado** revela que no me siento apoyado. No me siento a la altura, carezco de confianza en mí – mismo. Tomo consciencia de que cada vez que busqué una respuesta o un apoyo, encontré la confirmación de lo que sabía o sentía ya. **Acepto escuchar mi voz interior** que siempre está aquí para apoyarme y guiarme. **Aprendo a hacerme confianza** y descubro toda la fuerza que está en mí y la felicidad que esto me aporta de tenerme en pie, libre, sin temores. Estoy soportado en todo lo que emprendo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

COMA (ver también: ACCIDENTE, DESMAYO)

✍ Un coma es un trastorno prolongado de la consciencia y de la vida de relación, con perturbaciones vegetativas y metabólicas más o menos importantes. La persona que lo sufre parece dormir, pero es incapaz de responder de manera adecuada a los diversos estímulos externos o a las necesidades internas (en el nivel energético, se dice que el cordón de plata, que une al cuerpo energético con el cuerpo físico en tres lugares, está parcialmente roto).

La persona que se encuentra en estado de coma tiene miedo de hacer frente a la vida y a la muerte, por lo que prefiere refugiarse en un estado intermedio entre ambas. Le cuesta trabajo tomar una decisión importante. Su problema se origina en el miedo a lo desconocido ante la muerte o en la dificultad para dejar a las personas que ama o los bienes que acumuló.

Esta persona necesita darse cuenta de que sólo ella puede tomar las decisiones que le conciernen. Si conoces a una persona que esté en esta situación puedes leerle estos párrafos, porque aun cuando esté en estado de coma, escucha todo lo que pasa o se vive a su alrededor. Tiene siempre el poder de elegir; dile que es humano tener miedo, sobre todo cuando debemos hacer frente a lo desconocido. Tiene la opción: puede decidir seguir viviendo o dejar este planeta, sabiendo que regresará para terminar lo inacabado.

El **coma** en la mayoría de casos se produce después de un **accidente**. Sucede muy a menudo que, justo antes de encontrarme en el **coma**, haya visto la muerte llegar, como si "me hubiese llegado mi última hora". En vez de estar consciente al 100% de este momento, el **coma** se produce justo antes. La "consciencia" se desconecta. Frecuentemente, cuando me despierto después de un coma, mi memoria borró los momentos de traumatismos intensos que se vivieron. Lo que produce un accidente es una culpabilidad vinculada a la huida de cara a una persona o una situación. Si tengo dificultad en "dealar" con esta culpabilidad, me refugio en un **coma**. El **coma** viene del griego "*kôma*" que significa "*sueño profundo*". Este estado está vinculado al deseo intenso de huir de una persona o una situación. Me **duele tanto** interiormente que me repliego sobre mí, porque vivo mucha desesperación, soledad o frustración. Quiero hacerme insensible a las dificultades de la vida. Me protejo por este sueño profundo. Me hace insensible a lo que sucede alrededor mío. Prefiero vivir este estado de inconsciencia total, hasta que mi vida pueda ser más agradable. Tengo una decisión por tomar: vivir o marcharme. Es la misma decisión por tomar que en un **coma diabético** que está causado por un exceso de glucosa (azúcar sanguíneo) en la sangre y más particularmente en el cerebro. Mi tristeza es tan grande que tengo ganas de huir de este mundo en el cual vivo. Aunque el coma pueda durar largos períodos (semanas y años), es muy importante para mis familiares que me demuestren amor, afecto y que me digan que la decisión de marcharme o quedarme me pertenece. Cuando estoy en el **coma**, mi cerebro puede estar activo a tal punto que puedo oír a la gente que habla o sentir su presencia y las sensaciones que emanan de ella aunque yo, actualmente, no puedo moverme ni expresarme. Sucede que el miedo de la muerte me retenga aquí en la inconsciencia. Es pues necesario que me den confianza y me digan que puedo marchar en total seguridad si tal es mi deseo. Si puedo ver las energías de una persona en el **coma**, puedo observar que hay un corte importante de los lazos energéticos, según la profundidad del **coma**. Sería pues adecuado que se me haga tratamientos energéticos para regularizar la situación.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

COMERSE LAS UÑAS (ver: UÑAS [comerse las...])

COMEZÓN (ver: PIEL – COMEZÓN)

COMEZONES VAGINALES (ver también: VAGINA [en general])

Las **comezones** vaginales están vinculadas a la sexualidad y al principio femenino. Si tengo **picor**, algo me preocupa en lo que a mis relaciones sexuales se refiere, mi pareja me hace perder la paciencia. Igual como lo haría para el caso de irritaciones ordinarias, me pregunto lo que me irrita, me pica y me molesta. Cuando aparecen los **picores**, encuentro la causa y aprendo a comunicar, a dialogar con el corazón abierto para expresar lo que siento.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

COMPULSIÓN NERVIOSA

La compulsión es un trastorno del comportamiento caracterizado por una gana irresistible de cumplir ciertos actos, a la cual el sujeto no puede resistir sin angustia. Esta compulsión puede hallarse en la sexualidad, el alimento, la bebida, las compras, el exceso de limpieza, etc. La compulsión nerviosa se refiere a un aspecto de mi personalidad que considero negativo, que me disgusta al punto que rechazo verlo. Lo inhibo en lo más hondo de mí. Tanto y mientras me rehúse en verlo y aceptarlo, la vida me lleva a vivir cuantas más situaciones en que debo afrontar este aspecto de mi personalidad. Cuando vivo compulsión nerviosa, miro lo que me molestó, acepto enfrentarme con ello en vez de huir. **Acepto ser un humano** con fuerzas, debilidades, cualidades y defectos. Tomo consciencia que **soy mi juez más severo**, me perdono y **aprendo a amarme**. El hecho de aceptar tal como soy me permitirá desarrollarme armoniosamente y ya no tendré más que desahogarme a través de la **compulsión**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CONGÉNITA (enfermedad)

El origen de una enfermedad congénita se sitúa durante la vida intrauterina. Véase enfermedad congénita.

CONGESTIÓN (...del cerebro /...del hígado /...de la nariz /... de los pulmones)

La **congestión** es el sistema de defensa del cuerpo instalado para responder a agresiones repetidas contra cierta parte de mi cuerpo. Diferentes partes pueden estar congestionadas. **El hígado**: representa la crítica inhibida, la irritación interior que acumulo porque no consigo expresarla verbalmente. Puedo vivir disgusto, amargura o decepción. **La nariz** (senos): ¿cuál es la situación o la persona que no puedo sentir y que me provoca ira? **Los pulmones**: me siento ahogado por mis relaciones familiares, bien sean mis padres, mi cónyuge, mis hijos, etc. ¿Son mis **intercambios** familiares tan armoniosos como lo deseo? ¿Me preocupo demasiado? **El cerebro**: me siento superado, ya no sé cómo actuar frente a ciertas personas o situaciones. Mi cerebro ya no funciona con tanta claridad y rapidez como antes. Se aconseja apartarse de la bebida o de las drogas. Poco importa el lugar del cuerpo afectado, resulta una frustración, irritación y rabia frente a los demás y a mí - mismo. Tomo el tiempo de comprobar lo que me molesta actualmente en mi vida y asumo la responsabilidad. Acepto tomar el lugar que me corresponde, **mi lugar**. Realizo la importancia de expresar lo que siento y lo hago sin atacar a los demás. Ya que **expreso mis sentimientos**, no acumulo ni frustración, ni odio. Cuando estoy abierto y receptivo, los demás lo son. Me siento otra vez en armonía conmigo mismo y con los que me rodean.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CONJUNTIVITIS (ver: OJOS – CONJUNTIVITIS)

CONMOCIÓN CEREBRAL (ver: CEREBRO – CONMOCIÓN CEREBRAL)

CONMOCIÓN (...de la retina] (ver: OJOS – CONMOCIÓN DE LA RETINA)

CONN (síndrome de)

Esta enfermedad corresponde a la hipersecreción de una hormona de las glándulas suprarrenales. Véase problemas de las glándulas suprarrenales.

CONTUSIONES (ver: PIEL – MORADOS)

La contusión es una lesión causada por la presión o el choque de un cuerpo redondo, no punzante, que no rasga la piel. Véase accidente y problemas de la piel, agregando que las contusiones sobrevienen en los momentos de mucha fatiga y debilidad y cuando uno se siente herido por la vida. Es una señal física de una magulladura interior.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CONVULSIONES

✍ Se dice que una persona padece convulsiones cuando la afectan movimientos involuntarios y bruscos acompañados generalmente de una pérdida de la conciencia. Se manifiestan sobre todo en los niños. La persona en estado de convulsión agrede a su cuerpo.

👎 Cualquier persona que agrede a su cuerpo de esta forma también se agrede en los planos emocional y mental. Siente mucha agitación interior. Generalmente se ha reprimido mucho ante otro y esta violencia que no se permite expresar se vuelve contra ella. Si estas convulsiones se manifiestan en un niño pequeño, no se debe considerar inverosímil que tenga esta violencia reprimida dentro de sí. Recuerda que ese niño es un alma que llega con muchos recuerdos impresos en sus cuerpos emocional y mental.

👍 Si padeces convulsiones tu cuerpo te dice que no puedes seguir reteniendo esa violencia interior. Debes saber que es normal que un ser humano experimente cierta violencia interna, pero debemos aprender a canalizarla en forma positiva y a equilibrarla. Los estudios psicológicos nos dicen que la violencia forma parte de nuestra voluntad de vivir y de sobrevivir. No tienes obligación de mostrar permanentemente una imagen de dulzura para responder a las expectativas de los demás, para complacer a alguien o para que te quieran más. Debes respetar tus límites y no acumular, porque de este modo te haces daño. Ámate a ti mismo y los demás te amarán.

Si es un bebé o un niño quien sufre de convulsiones, te sugiero que le leas lentamente esta definición, explicándole que toda enfermedad o malestar viene del interior de sí mismo. Los niños no comprenden estas cosas mentalmente, pero lo hacen a nivel del sentimiento y a nivel energético. Así lo integran muy rápidamente. En general, los procesos interiores se realizan más fácilmente en los niños que en los adultos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CORAZÓN (en general) (ver también: SANGRE)

El **corazón** está vinculado al cuarto chakra o centro de energía. Representa el amor (mis emociones, mi capacidad de amar), la alegría, la vitalidad y la seguridad. La energía del **corazón** irradia en todo el cuerpo, sobre todo entre el cuello y el plexo solar. El **corazón** es un tipo de bomba energética que hace circular la vida (la sangre) a través del cuerpo entero. Esta circulación sanguínea distribuye la energía vital necesaria a la felicidad, al equilibrio, a la alegría de vivir y a la paz interior. Es pues esencial que manifieste el amor dirigiendo la energía del corazón hacía las más bellas energías espirituales disponibles. Cuanta más atención presto al amor, la compasión y el perdón, más mi corazón trabajará en la alegría, la paz y la alegría. Mi corazón será afectivamente estable y protegido de cualquier decepción. Un corazón de ritmo suave y armonioso indica una persona interiormente calmada. Mi ritmo cardíaco varía cuando estoy desequilibrado, perturbado en amor o sensible a mis emociones. Acepto abrirme al amor, entrego cualquier reproche al cuidado del universo, dejo de criticarme al punto de ponerme enfermo y sobre todo acepto perdonarme. Es perdonándome cómo puedo aceptar mejor el amor de los demás.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CORAZÓN – ARRITMIA CARDÍACA

El **corazón** representa el amor y **problemas de palpitaciones** son para mí como una señal de alarma, una llamada de socorro en lo que al amor se refiere. Un miedo profundo a perder o no tener el amor que necesito tanto hace que mis **problemas de palpitaciones** sean como un grito de socorro con relación al amor. En el caso de que los ventrículos del **corazón** se contraigan de modo anárquico e ineficaz, se trata entonces de **fibrilación ventricular**. Este estado puede proceder de un trastorno cardíaco, de una electrocución, de un momento de pánico en el caso del feto (al nacer). Si este estado no está solucionado rápidamente, es la muerte repentina. Esto denota una decisión importante que debo tomar en mi vida con relación al amor y que es vital. Empiezo a darme todo el amor que necesito para sustituir mis inquietudes por más seguridad interior y hago confianza a la vida. La **taquicardia** se caracteriza por la contracción rítmica irregular del **corazón**. Sus latidos se aceleran a más de 90 pulsaciones por minuto, y este estado es debido frecuentemente a emociones fuertes. Una situación angustiosa, un esfuerzo físico o mental y el

miedo provocan un desequilibrio afectando momentáneamente mi **corazón** que me lanza un S.O.S. En cuanto a la **bradicardia**, es una disminución del ritmo de los latidos cardíacos. La acumulación de penas profundas podrá traerme esta dolencia, como si mi **corazón** ya no pudiera sufrir más y decidiera dejar de latir. En una u otra de estas situaciones, tomo consciencia que el amor está en juego. Respiro calmamente y profundamente, estoy a la escucha de mi corazón.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CORAZÓN – INFARTO (…del miocardio) (ver también: INFARTO [en general])

Cuando oigo hablar de alguien que tuvo un **infarto**, en el lenguaje popular, esto significa habitualmente que la persona tuvo un **infarto del miocardio**. También esto se llama "crisis cardíaca" o "achaque cardíaco". El órgano más frecuentemente afectado por un **infarto** es el **corazón**, el centro del amor en el interior de mí, el núcleo de mis emociones. El achaque cardíaco es para el cuerpo un modo desesperado de enseñarme que voy demasiado lejos, que presto demasiada atención a los aspectos materiales, externos y anodinos de mi vida, mi estatuto social, en vez de volver a lo esencial de mi vida que es la alegría de vivir del **corazón** en familia, de expresar el amor, de amarse a sí – mismo, de saborear cada momento con intensidad. Estoy tan atado a todo lo que forma parte de mi "territorio" (mi mujer, mi trabajo, mis amigos, mi casa, etc.) que si tengo la sensación de haber perdido o que estoy a punto de perder algo o a alguien en el interior de mi territorio, puedo resistir a lo que sucede y haré una **crisis cardíaca**. Quisiera "con todo mi **corazón**" seguir siendo el jefe, el dueño a bordo. Los achaques cardíacos también están vinculados a mis propios sentimientos y a lo que vivo con relación a éstos. ¿Hasta dónde soy yo capaz de sentir el amor y de expresarlo a los demás? ¿Hasta qué punto soy yo capaz de amarme y aceptarme tal como soy? ¿Me obligo yo a ser "alguna otra persona" y hacer demasiado para probar a los demás lo que soy y lo que valgo? Es mi ira, mi frustración, mi agresividad que, demasiado tiempo contenidas, ya no pueden más y explotan? El descubrimiento de los aspectos más importantes y significativos de la vida no se reduce a la cantidad de dinero ganado o al éxito que tengo. El **corazón** puede estar asociado a la compasión y al amor pero también puede asociarse a su opuesto que es la hostilidad, el odio y el rechazo. El achaque cardíaco se produce generalmente en un período de la vida en que, bien es demasiado fuerte la competición, bien viva una presión financiera aliada a la falta de cariño creciente de la familia y de mis seres queridos cercanos. Es la separación entre mis sentimientos, mi implicación, mis relaciones y el Universo así como sus ritmos naturales que atrofian mi **corazón**. Pienso rechazar a los demás pero en el fondo, me rechazo a mí – mismo. Necesito ir con la corriente y tomar el tiempo de aceptar todo lo que la vida debe darme y comprender, para volver a hallar la paz interior y sentir en todo mi cuerpo la ternura, la dulzura, el amor que me habitan y que sólo piden nutrir mi **corazón** y conservarlo en buena salud.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CORAZÓN – PERICARDITIS

La **pericarditis** es una infección del **pericardio**, membrana que rodea el **corazón**. Sirviendo a proteger el **corazón**, habrá **pericarditis** si siento que mi **corazón** va a estar atacado, tanto en sentido literal como figurado. En vez de manifestar ira, conservo la calma y pido a estar protegido en todo momento, sabiendo que todo lo que sucede es para lo mejor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CORAZÓN – PROBLEMAS CARDÍACOS

✍ El corazón es el motor de la circulación sanguínea, que funciona como una bomba aspirante y compresora. Las enfermedades cardiacas ocupan actualmente el primer lugar en las causas de mortalidad. También es interesante señalar que este órgano vital por excelencia está situado en pleno centro del cuerpo humano.

👎 Cuando hablamos de una persona "centrada", hablamos de aquella que deja que su corazón decida, es decir, que vive en armonía, alegría y amor. Cualquier problema del corazón señala una actitud contraria, o sea, que esta persona se toma la vida demasiado a pecho. Se esfuerza más allá de sus límites emocionales, lo cual la incita a hacer demasiado físicamente. El mensaje más importante de los problemas cardíacos es: ¡ÁMATE A TI MISMO! La persona con problemas de corazón olvida sus propias necesidades y quiere hacer demasiado para sentirse amada por los demás. Como no se ama lo suficiente, busca que los demás la quieran por lo que hace.

👍 Este tipo de problema te indica la urgencia de cambiar la percepción que tienes de ti mismo. En lugar de creer que el amor sólo puede venir de los demás, sería más sensato que te lo dieras a ti mismo. De este modo, ese amor estará siempre presente en ti; no tendrás que recomenzar continuamente para recuperarlo.

Cuando alguien depende de los demás para cualquier cosa, siempre hay que rehacer. Cuando sepas cuán especial eres como persona y tengas más autoestima, estará siempre presente en ti. Te sugiero que te dediques al menos diez elogios al día para ayudarte a restablecer el contacto con tu corazón.
Cuando lo hayas hecho internamente, tu corazón físico se dejará guiar. Un corazón en buen estado sabe soportar las decepciones amorosas y afectivas; no tiene miedo de no ser amado. Esto no quiere decir que no hagas nada por los demás; al contrario, sigue haciéndolo, pero con una motivación diferente. Lo harás por el placer de hacerlo y no para comprar el amor de los demás ni para probar que eres digno de ser amado.

El **corazón** simboliza el amor, la paz y la alegría de vivir; por lo tanto, los **problemas cardíacos** proceden frecuentemente de una carencia de amor, de una tristeza, emociones inhibidas que volverán en superficie incluso después de varios años. Mi **corazón** está endurecido por las heridas anteriores. Creo sinceramente que la vida es difícil, estresante y que es una lucha de todos los instantes. Me siento frecuentemente en posición de supervivencia, en un estado en que pienso que sólo mi esfuerzo aportará algunos dividendos. Estoy inquieto, sobreexcitado, angustiado o demasiado frágil para conservar mi equilibrio emocional. Ahogo inconsciente mi niño interior y le impido expresar toda esta maravillosa alegría de vivir. El corazón está asociado a la glándula del timo; ésta que es responsable de la producción de las células –T del sistema inmunitario se debilita y resiste cada vez menos a las invasiones si vivo mucha ira, odio, frustración o rechazo de mí – mismo. El corazón necesita amor y paz. La vida está hecha para ser tomada con la actitud de un niño: apertura, alegría, curiosidad y entusiasmo. Incluso si tengo necesidades afectivas por colmar, intento quedar en un equilibrio armonioso, con una apertura del corazón suficiente como para apreciar cada gesto de mi existencia. Acepto amarme más, quedarme abierto al amor por mí y los demás. Me divierto, me relajo, tomo el tiempo de ser. Dejo de "tomarme en serio". Me siento libre de amar sin obligación, sabiendo que soy feliz a pesar de todo. Existen varias expresiones para describir el corazón y sus diferentes estados: ser "*sin **corazón***", "*tener **corazón***", "*escuchar su **corazón***". Si alguien me hace la observación del tipo "*no tienes **corazón***", compruebo este mensaje que la vida me envía. Quizás es el signo de que tendría que cambiar algo. ¿Vivo un desequilibrio? ¿Tengo palpitaciones? ¿Estoy perturbado en el plano emocional? Poco importa la respuesta, no espero a estar enfermo para comprender y aceptar los cambios en mi vida. Me mantengo despierto, abro mi **corazón** a todo lo que es bueno para mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CORAZÓN – TAQUICARDIA (ver: CORAZÓN – ARRITMIA)

CORAZÓN – TROMBOSIS CORONARIA

Una **trombosis coronaria** es la formación de un coagulo en una arteria coronaria (al nivel del **corazón**). Este bloqueo de la circulación de la sangre puede llevar a un infarto del miocardio. Este coagulo afecta el órgano principal que representa el amor, o sea el **corazón**. Debo comprobar lo que en mi vida me impide amar libremente. Esto puede ser un enfado, un resentimiento violento que pude tener frente a alguien a quien amo. ¿En qué me siento yo atacado en mi amor – propio? ¿Recibí una noticia que parecía quitarme mi razón de vivir, lo que me permitía manifestar mi amor? Hago la paz conmigo mismo y con los demás. Para arreglar esta situación, tomo consciencia de las fuerzas de amor que me habitan, me abandono y descubro que el Universo me aporta el sostén que necesito.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CÓRNEA (úlcera de la)

Véase ojos (en general), agregando que la realidad, tal como la ve esta persona, le resulta demasiado ofensiva. Ve la vida de una manera demasiado sombría.

CORONARIA (ver: CORAZÓN – TROMBOSIS CORONARIANA)

CORTE

Ver accidente, así como problemas de las arterias, agregando que la persona siente o cree que alguien o alguna cosa la corta y se acusa de ello.

El **corte** indica un desorden emocional, un profundo dolor mental que se manifiesta en lo físico. Me hace tomar consciencia de una llaga interior. Es un aviso, un signo de que debo volver a evaluar la dirección en la cual voy. Quiero ir demasiado de prisa y hacer demasiado rápidamente. Es el signo de un conflicto interior profundo. Empujo mis límites algo demasiado lejos! Miro el lugar en el cual me corto y la actividad que estaba haciendo en ese momento; esto me permite identificar el aspecto que debo integrar. Por ejemplo, un

corte en las manos indica quizás que me siento culpable de expresar mi creatividad en las situaciones diarias, o bien que estoy irritado porque hago una cosa que no me gusta; me doy prisa y me hago **culpable**. Acepto lo que debo comprender, asumo mis elecciones y hago el cambio que se impone.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

COSTILLAS

Véase dolor o fractura DE HUESOS, agregando que la persona tiene la impresión de que le van a quitar su armadura, de que no puede defenderse ni protegerse.

Las **costillas** forman parte de la caja torácica. Protegen el corazón y los pulmones (órganos vitales) contra los daños, heridas externas y agresiones. Una **costilla** rota o quebrada indica pues que mi protección está disminuida y que soy vulnerable a las presiones exteriores frente al amor a mi autonomía y a mi necesidad de espacio. Me siento arrinconado entre yo – mismo (mis "costados" espiritual y emocional) y el mundo físico en el cual vivo. Me siento frágil y abierto a todas formas de ataques. Puedo tener la sensación que no tengo control ninguno sobre mi vida, que estoy sin recursos y expuesto al peligro. Frecuentemente, si me rompo o quiebro una **costilla**, vivo una situación particular frente a un miembro de mi familia. Tendré una indicación de la persona en referencia según el lugar de la **costilla** afectada. Si son las **costillas** inferiores, hay probablemente un conflicto con un hijo o un nieto. Una **costilla** lateral representa más bien una situación conflictual frente a un hermano o una hermana o un /a primo/a y las costillas altas representan un padre o un abuelo. Identifico la o las situaciones que me crean tanta presión. Acepto mirar el acontecimiento con simplicidad, expresar francamente lo que siento mientras me quedo a la escucha de los demás. Sé ahora que la comunicación es un instrumento que me permite respetarme a la vez que respetar a los demás.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

COXIS (ver también: ESPALDA [dolores del...] – PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA)

✍ El coxis es la parte terminal de la columna vertebral. Este hueso, que se forma al unirse las cinco primeras vértebras coxígeas, tiene una sensibilidad extrema. El problema más frecuente es un dolor que se siente al permanecer sentado. En general, las fracturas de coxis se consolidan muy bien.

Por ser la base de la columna, el coxis representa nuestras necesidades básicas. La persona que padece de dolores en el coxis se preocupa por sus necesidades básicas y no tiene confianza en la ayuda del Universo. Quisiera que alguien se hiciera cargo de ella, pero no quiere reconocer que es dependiente. Si el coxis sólo le molesta cuando se sienta, es que se siente culpable de *sentarse a sus anchas* y querer que otro se ocupe de ella. Entonces quiere mostrarse muy activa frente a los demás para no mostrar su dependencia.
También es posible que se sienta culpable por estar sentada mientras otro trabaja, o que se sienta culpable por sentarse en algún lugar para divertirse, como ir sola al cine, tomar un curso, etc. Como es una persona dependiente, está convencida de que los demás también dependen de ella.

La primera etapa consiste en que te vuelvas más consciente de tus pensamientos y reconozcas que quieres que alguien se ocupe de ti porque no tienes suficiente confianza en ti ni en el Universo. ¿Qué tiene de malo reconocer que, por el momento, quieres que se ocupen de ti? Esto no quiere decir que permanecerás así toda la vida. Cuanto más niegues que eres una persona dependiente, más lo serás. Atrévete a concederte el derecho de serlo diciendo que es una situación temporal porque, como todo cambia en la vida, también cambiará esta actitud interna tuya. Esto es amor a sí mismo.
Además, antes de decidir que los demás dependen de ti y que no puedes divertirte sin la presencia o la anuencia de aquéllos a quienes amas, es importante que verifiques si esto es cierto. Sea positiva o negativa la respuesta, este paso permitirá que cada uno exprese sus necesidades personales. Para una fractura en el coxis, véase también fractura.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CROHN (enfermedad de...) (ver: INTESTINOS – CROHN [enfermedad de...])

Esta enfermedad, también llamada ILEITIS, es una inflamación de la última parte del intestino delgado. El principio de la enfermedad puede ser brutal, simulando una apendicitis, aunque lo más común es que sea lento e insidioso: se manifiesta por medio de una diarrea continua o intermitente, asociada a dolores abdominales. La evolución de esta enfermedad es crónica y puede ocasionar muchas complicaciones. *Véase* problemas de los intestinos y diarrea. La persona que sufre esta enfermedad recibe un mensaje de urgencia

para que ceda y deje de sentirse rechazado y de querer rechazar todo. Tiene mucho miedo de no estar a la altura de las expectativas de aquéllos a quienes quiere.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CRÓNICA (enfermedad…)

La palabra **crónica** viene de “chronos” que significa “tiempo. La **enfermedad crónica** puede tardar meses o años en instalarse. Para una enfermedad, el término **crónico** sugiere algo permanente, irreversible y que en el límite, sólo puede corregirse. Desarrollo una **enfermedad crónica** cuando rehúso evolucionar por temor a lo que me reserva el porvenir. Cualquier sea la **enfermedad crónica** que me atraje, puedo preguntarme lo que me daba la sensación de no poder cambiarse. ¿En cuál aspecto de mi vida tengo yo la sensación de decirme: “De todos modos, no se puede hacer nada, o no se puede cambiar nada”? ¿Cuáles son los regalos que me aporta la enfermedad bajo forma de atención por parte de mi entorno, de la confirmación de mi resignación a cambiar mi punto de vista sobre la vida, etc.? La solución fácil para mí es sin duda no hacer nada porque parece que lo único que quede por hacer es bajar los brazos. El reto que tengo que resolver es asumirme, abrir mi consciencia a la idea de que todo es posible. Puedo documentarme sobre resultados obtenidos por personas que tenían **enfermedades crónicas** y se han curado. ¿Qué tipo de enfoque utilizaron? A veces, cuando los medios convencionales no dieron resultados, puedo investigar terapias alternativas, energéticas u otras, **con discernimiento**, por saber cuál podría ayudarme. Saliendo con la idea de que todo es posible, podré mejor hallar soluciones que, si bien no me curan totalmente de mi enfermedad, me ayudarán a mejorar mi salud física, mental y emocional.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CROUP (ver: GARGANTA – LARINGITIS)

CUELLO (en general)

✍ El cuello es una parte muy importante del cuerpo que une la cabeza al resto del organismo y, en el sentido metafísico, el cuerpo espiritual con el material. El dolor de cuello se manifiesta cuando la persona mueve la cabeza en cierta dirección. Si la rigidez es intensa, véase torticolis.

Como el cuello es una de las partes flexibles del cuerpo, todo problema en él denota inflexibilidad en la persona que lo padece. Esta persona no quiere hacer frente a una situación porque no la puede controlar como quisiera. Tiene miedo de ver o de escuchar lo que pasa a su espalda, del mismo modo en que la rigidez en su cuello le impide girar la cabeza hacia atrás. Hace como que la situación no le molesta, pero en realidad siente muchas emociones.

La presencia de este padecimiento te indica que la razón por la cual no quieres hacer frente a la situación no es buena para ti. Esta actitud mental te lleva a ponerte rígido y no te ayuda a encontrar una solución. Si tienes miedo de lo que pueda pasar a tus espaldas, date cuenta de que este temor es producto de tu imaginación y no de la realidad. Te sugiero que hables con la persona o personas involucradas y las expreses al mismo tiempo lo que crees y lo que temes.
Para más datos, observa si la rigidez de tu cuello te impide mover la cabeza para decir sí o no. Si te es difícil moverla para decir sí, la razón por la cual te impides decírselo a alguien o a una situación dada no es válida. Descubre el temor que te impide decir sí. Te sugiero que después verifiques con la persona relacionada si tu temor está justificado realmente. En resumen, si el dolor te impide decir sí, tu cuerpo te dice que lo mejor para ti es decir sí. Te dice que tu terquedad, tu inflexibilidad, te perjudica mucho más de lo que te ayuda en la situación que vives. Si lo que se te dificulta es decir no, sigue el mismo procedimiento.

El **cuello** es la parte del cuerpo que soporta la cabeza. Este nexo entre el cuerpo y la mente es también el puente que permite a la vida manifestarse, es la expresión viva, el que autoriza el movimiento más fundamental. Representa la **flexibilidad, la adaptabilidad y la dirección anticipada**. Es multi - direccional y amplia mi visión exterior del universo. Lo puedo ver todo alrededor mío y, gracias a la flexibilidad de mi **cuello**, puedo mirar una situación bajo todos los ángulos (delante, atrás…). Mi punto de vista se vuelve más objetivo. Un cuello en buena salud me permite tomar las mejores decisiones. Todo lo que da la vida pasa por el **cuello**: el aire, el agua, los alimentos, las circulaciones sanguínea y nerviosa. Une la cabeza con el cuerpo y permite la libre expresión de sí, la palabra viva (voz) y el amor. El **cuello** separa pues lo abstracto de lo concreto, lo material de lo espiritual. Es importante mantener mi **cuello** en buena salud porque me permite ver lo que me rodea con una menta abierta, dejando de lado cualquier forma de obstinación y estrechez mental (**cuello** rígido). Ya que la garganta se sitúa en el nivel del **cuello**, si tengo

dificultad en tragar mis emociones, si las "reprimo", esto puede crear una tensión en el nivel de mi **cuello** en donde se halla el centro de energía de la comunicación. Al corresponder el **cuello** a la concepción, también representa mi sentimiento de pertenencia, mi derecho de estar en esta tierra, dándome así un sentimiento de seguridad y de plenitud.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CUELLO – TORTÍCOLIS (ver también: COLUMNA VERTEBRAL – PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA, NUCA [...RÍGIDA])

La tortícolis es un síndrome, agudo o crónico, caracterizado por una inclinación de la cabeza sobre el cuello, que ocasiona una postura defectuosa, involuntaria, permanente o intermitente y, en general, dolorosa. Véase dolor en el cuello, agregando que es interesante señalar que en la descripción médica se dice que la tortícolis ocasiona una postura *viciosa* (esta palabra aquí significa *tener una mala inclinación).* Es posible que la persona que sufre de tortícolis se sienta prisionera en un *círculo vicioso,* es decir, en una situación en la cual se siente encerrada. Le resulta difícil vivir su momento presente.
Si el dolor le impide decir *"no"* con la cabeza, ello significa que esta persona desea profundamente decirle *"no"* a alguien o a algo, pero no se lo permite. Si el dolor le impide decir *"SÍ",* quisiera decirle *"SÍ"* a una persona o a una situación. La persona que padece tortícolis adoptó una mala inclinación y debe rectificar, generalmente, corrigiendo.

El **tortícolis** demuestra, entre otras cosas, que vivo inseguridad. **Tengo resistencias en ver todas las facetas de situaciones que estoy viviendo**. Mis músculos del **cuello** se contraen, mi **cuello** se pone rígido y no consigo girar la cabeza. Mi inflexibilidad me impide apreciar la ayuda que desean traerme y que ayudaría a hacer evolucionar las cosas que me parecen difíciles. Prefiero mantener la cabeza derecha y asociar mi mal a un "enfriamiento". Tengo interés en tomar consciencia de que esta frialdad más bien afectó mi corazón, provocando así un bloqueo de energía. Puedo también intentar **huir** de una situación incómoda que me pide afirmarme y tomar posición. También es importante que me pare para constatar en cuál dirección rechazo mirar o cuál es la cosa que me obstino en mirar, decir o hacer y que me "beneficia"... Si aceptase abrirme a un nuevo modo de ver las cosas o a nuevas ideas, mi vida sería quizás muy mejorada y mi **torticolis** desaparecería. ¿Quizás haya una persona, una cosa o una situación que quisiera y que, al mismo tiempo, no quisiera mirar a causa de mi timidez, mi vergüenza o mi sentido moral que es muy fuerte? Si la rigidez impide que mi cabeza gire de izquierda a derecha, puedo preguntarme si sé a quién o a qué me niego a decir "no". Si al contrario, tengo dificultad para decir sí con mi cabeza, es quizás porque rechazo de entrada nuevas ideas. Mi cuerpo me dice de aceptar ver y apreciar el instante presente y reconocer todas las nuevas cosas que forman parte de mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CULPABILIDAD (ver: ACCIDENTE)

CUSHING (síndrome de) (ver también: SUPRARRENALES [dolencias de las cápsulas])

Esta enfermedad, también llamada SÍNDROME DE CUSHING, es una afección relacionada con una hipersecreción de cortisol, una hormona que segregan las glándulas cortico suprarrenales. Véase problemas de las glándulas suprarrenales (hiperfuncionamiento).

Consecuencia de una sobreproducción de una hormona de las glándula suprarrenales, el **síndrome de Cushing** se manifiesta por un desorden mental y físico, un desequilibrio que trae el sentimiento de estar invadido por los demás, por el hecho que he perdido progresivamente todo contacto con mi propio poder. Se vive un sentimiento de impotencia. Así, por reacción tengo tendencia a querer aplastar conscientemente o no a la gente alrededor mío. Cuando estas glándulas funcionan de modo anormal, veo aparecer una serie de síntomas conocidos bajo la denominación de **síndrome de Cushing**. Me doy cuenta que ciertas partes del cuerpo se van transformando: el rostro, el cuello, el tronco y constato también que los miembros inferiores adelgazan. Vivo un desequilibrio físico y mental. Me siento impotente, ya no tengo consciencia del poder que me habita. Estoy en estado de supervivencia y es importante para mí que vuelva a tomar contacto con la realidad haciendo gestos que me ayudarán. Uso este poder para mejorar mi calidad de vida. Aprendo a hacerme confianza, acepto tomar mi lugar y vivir en función de lo que siento y de lo que soy.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CUTÍCULAS (ver: DEDOS – CUTÍCULAS)

La cutícula es una piel muy delgada que recubre la base *y* el contorno de la uña. Cuando la cutícula se vuelve irritante, afecta principalmente a la punta de los dedos. Véase problemas en los dedos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CHALAZIÓN (ver también: PÁRPADOS)

Es un pequeño tumor inflamatorio (nódulo rojo, blando) situado habitualmente en el borde interior del párpado. Al estar generalmente vinculado un tumor a un impacto emocional, se produce cuando vivo una emoción intensa delante de lo que veo o vi. Puedo comprobar de cuál párpado o cual ojo está afectado: el ojo izquierdo corresponde al campo afectivo y el ojo derecho representa lo racional y las responsabilidades. Me mantengo abierto a lo que veo y estoy mucho más centrado sobre mí – mismo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

CHUPARSE EL PULGAR

Al **chuparme el pulgar**, deseo así volver a crear la sensación de bienestar que sentía cuando estaba en el vientre de mi madre. También ocurre que el pulgar esté sustituido por el dedo medio (mayor), el cual representa la sensibilidad. El calor y la humedad de mi boca me procuran la seguridad, la sensación de estar al albergue del mundo exterior. Debo reforzar mi sentimiento de seguridad interior, cuidando de mí y dándome placer.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DALTONIANO (ver: OJOS – DALTONISMO [no percepción de los colores])

DEBILIDAD (ver también: AGOTAMIENTO)

✍ La debilidad es una falta de fuerza, de vigor físico.

La persona que manifiesta debilidad general encuentra todo tipo de razones para no mostrar su fuerza y darle una buena mordida a la vida. Es interesante señalar que esta persona suele presentar al mismo tiempo problemas dentales. Se compara con los demás y de este modo deja pasar ocasiones maravillosas. Si la debilidad afecta sólo a una parte del cuerpo, observa qué utilidad tiene esta parte para saber en qué área de la vida se ubica el problema.

Es importante que descubras por qué no crees en tus fuerzas y por qué te impides vivir plenamente. Tu cuerpo te dice: "¡Auxilio! ¡Deja de creer que eres débil! ¡Tú fuerza interior va a estallar como una bomba si no la utilizas!". Ese estallido puede manifestarse como una enfermedad, pues la energía no utilizada debe salir de algún modo.
Te sugiero que también veas agotamiento en el caso de que sea más que una debilidad general.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DEDOS ARTRÍTICOS

La artritis simboliza la **crítica**, el auto- castigo, la reprobación, una carencia profunda de amor. Así pues, los **dedos** (es decir los detalles de la vida cotidiana) artríticos indican el sentimiento de estar mal amado y de ser víctima de acontecimientos en mi vida de cada día. Doy el poder a los demás. Acepto amarme y perdonarme porque, si no me quiero, ¿cómo pueden amarme los demás?

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DEDOS DE LA MANO (en general)

✍ Los dedos son los elementos móviles situados en el extremo de las manos, los cuales permiten numerosos movimientos que pueden alcanzar una precisión notable. Se consideran problemas de los dedos cualquier DOLOR, RIGIDEZ o FRACTURA que pueda impedir o afectar esta precisión.

Como los dedos nos ayudan a ser precisos, cuando una persona tiene un problema en uno o varios dedos, el mensaje es que su búsqueda de precisión no está motivada por el buen juicio. Esto no quiere decir que no te ocupes de los detalles, sino que lo hagas de una manera diferente. Puede presentarse cuando dicha persona se muerde los puños (de ansiedad) o tiene la impresión de golpearse en los nudillos (hacerse reprender), o

incluso cuando se acusa de no mover ni un dedo (ser perezoso, indolente). Cada dedo tiene su propio significado metafísico.
PULGAR: A este dedo también se le llama el dedo maestro, porque dirige a los demás. Representa nuestra parte voluntaria y responsable. Es el dedo que más nos ayuda a "empujar". Un malestar en el pulgar indica que la persona se empeña en darle un empujón a alguien y que se preocupa demasiado por ciertos detalles. También puede sentirse empujada, incluso por ella misma. Quiere controlar demasiado.
ÍNDICE: Este dedo es el que marca la fuerza del carácter y el poder de decisión. Es el que se utiliza para señalar, dar órdenes, amenazar o intentar hacer comprender algo a alguien. Es el dedo que representa a la autoridad. También puede ser que esta persona se sienta demasiada señalada por quienes representan la autoridad.
CORAZÓN O MAYOR: Este dedo está relacionado con la restricción y la vida interior. También tiene lazos con la sexualidad. La persona que tiene problemas en este dedo busca demasiado la protección en este terreno y se siente rechazada fácilmente en su intimidad.
ANULAR: Es un dedo que actúa poco sin el consentimiento de los demás dedos. Representa el ideal soñado en una relación de pareja y la dependencia de otra persona para lograr ese ideal. Los problemas en este dedo indican que se siente pesar por la vida íntima. La persona así afectada olvida adoptar una visión global de las cosas. Su hábito de ver sólo algunos detalles no es benéfico.
MEÑIQUE: Refleja la agilidad mental y la facilidad de comunicación. La soltura con la que se desliga de los otros dedos muestra su necesidad de independencia y su curiosidad natural. También representa a la intuición. La persona con problemas en este dedo deja que le moleste lo que los demás piensan de ella. No se atreve a afirmar su independencia ni a utilizar su intuición porque ansía distinguirse.

En general, todos los problemas en los dedos tienen como mensaje que dejes los detalles que no son esenciales en este momento. Tu perfeccionismo es con frecuencia mal utilizado. Está bien que seas una persona que se fija en los detalles, pero debes aprender a buscar esta perfección solamente en el nivel de lo que eres, es decir, que elijas hacer o tener lo que te ayude a estar en armonía. Además, te recomiendo que dejes de ocuparte de los detalles que conciernen a los demás.

Los **dedos** son la prolongación de mis manos y el instrumento sirviendo a la manifestación de mis acciones en mi vida de cada día. Representan la acción en el **momento presente**, **los detalles de la vida diaria**. Por el tacto, puedo amar, acariciar, reñir, construir y crear. Mis dedos son la manifestación concreta de mis pensamientos, mis sentimientos. Una herida en el **dedo** me indica que intento quizás hacer demasiado, que voy demasiado lejos o demasiado de prisa. Llevo mi atención en demasiadas cosas al mismo tiempo y mis energías están dispersas. Me preocupo demasiado de las cosas por hacer. Poco importa la naturaleza de la herida (corte, rasguño, verruga, etc.) me preocupo con mis acciones presentes. Habitualmente, el nivel de la herida y el tipo de tejido implicado (la piel o los huesos) son importantes. Por ejemplo, un corte hasta el hueso implica una herida más profunda que un simple rasguño. Compruebo el/los **dedo**/s implicado/s y la respuesta a mis preguntas estará más clara. A partir de ahora, tomo el tiempo de hacer una cosa a la vez porque acepto mi dimensión humana y **corto** mi impaciencia que me incita a adelantar demasiado rápidamente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DEDOS DE LOS PIES

Los dedos de los pies son la prolongación del pie. Los problemas más conocidos de éstos son: DEFORMACIÓN, FRACTURA, CALAMBRES, CALLOSIDAD (DUREZA), HERIDA, JUANETE y UÑA ENTERRADA.

Como los pies representan nuestra forma de avanzar en la vida, los dedos representan nuestra percepción de los detalles de ese avance. La mayoría de los problemas en los dedos de los pies nos impiden caminar libremente y con soltura, por lo que indican a quien los sufre que se crea miedos inútiles con respecto a su manera de avanzar o de percibir el futuro. Se preocupa sobre todo por detalles que le impiden ver la totalidad de una situación dada. Mira demasiado el árbol y no ve el bosque. Termina por perder contacto con sus deseos y sus avances son cada vez más lentos. Por lo general, el dedo más afectado es el dedo gordo; la uña encarnada es un ejemplo. Como este dedo marca la dirección a los demás, todo problema en él representa culpabilidad o arrepentimiento con respecto a la dirección tomada, o incluso culpabilidad ante la dirección que la persona quiere seguir. Este sentimiento influirá en su porvenir. En lo que respecta a una fractura, un calambre o un CALLO, véase estos términos.

Tu problema en el dedo del pie te envía el mensaje de que vuelvas a establecer contacto con lo que quieres verdaderamente para tu futuro y que no te detengas en los detalles. Acepta la idea de que es muy humano tener miedo ante lo desconocido y que sólo con la acción podrás comprobar lo que es bueno para ti y lo que

no lo es. Cuando te dejas detener por los detalles, alimentas tus temores y bloqueas lo que quieres. Además, date cuenta de que, cualquiera que sea tu decisión con respecto a tu porvenir, pensar solo puede dar lugar a nuevos temores. No hay errores, sólo experiencias que te servirán en el futuro.

Los **dedos de los pies** representan los detalles del porvenir. Si vivo inseguridad frente a esto, tengo **rampas** y si vivo culpabilidad, puedo darme **golpes al dedo**, **cortar**me (si hay pérdida de alegría) o **herir**me más severamente (dedo roto, quebrado). Si tengo un **juanete**, que es una deformación del **dedo gordo**, hay un conflicto a un nivel muy profundo. Esta parte del pie corresponde al período de algunas semanas después de la concepción e indica una debilidad en el compromiso de estar realmente aquí (en vida). El **juanete** aparece generalmente en el momento de vivir una relación con una pareja o uno de los padres que encuentro muy dominante. Al dejar al otro que tome las decisiones, huyo mi responsabilidad frente a mis propias decisiones. La expresión "cuídate de tus asuntos" expresa bien el hecho que encuentro que personas de mi entorno se cuidan de mis cosas y que esto no les incumbe, a menos de que sea yo quien me cuide de los asuntos de los demás. El **juanete** puede desaparecer si me asumo, asumo mis responsabilidades, permitiéndome así vivir plenamente mi vida. Los **dedos de los pies** son la parte de mi cuerpo que va primero hacía delante, **dedos hacía abajo** pueden indicar una inseguridad en ir hacia delante, un deseo de "agarrarse al suelo" para evitar adelantar. Tengo pues tendencia a quedarme en el mismo lugar. Me impido "entrar en la vida". Los dedos hacía arriba indican el intento de escaparme de la vida, de elevarme hacía las realidades más abstractas que terrestres. Los **dedos como ganchos** indican una gran confusión en la dirección por tomar y una ausencia de libertad y de claridad interiores, lo cual me lleva a querer huir. El **dedo en martillo** me indica un estrés y una repugnancia a ir hacia delante. También esto puede ser el miedo de un modo de ser abstracto y poco estructurado. Para conocer el significado metafísico de cada uno de mis **dedos**, puedo referirme al significado de cada uno de mis dedos, empezando por el pulgar para el **dedo gordo**, para acabar con el **dedo pequeño**, el auricular, para el dedo pequeño del pie. Basta con transponer el significado de los dedos de la mano, que son los detalles de la vida cotidiana al de los dedos de los pies que son los detalles del porvenir.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DEDOS – ANULAR

Anular, de la palabra "anillo", es el **símbolo de la unión** y representa mis lazos afectivos. Cualquier herida a este **dedo** procede de una **pena** o de una dificultad en mis relaciones afectivas; puede ser frente a mi marido, mi mujer, mis hijos y, en ciertos casos, incluso frente a mis padres. Esta herida es la manifestación externa de una herida interior de la cual no he hablado probablemente con nadie. Me es difícil hacer la unión conmigo mismo, vivir con esta pena interior que me pesa. Quizás tengo tendencia a exagerar la situación. ¿Qué es lo que me molesta? Acepto desprenderme para ver mejor la situación. ¿Qué es lo que me impide expresarme? ¿Quizás me imagino la reacción del otro? Aprendo a comprobar y comprendo que entre imaginar y saber, hay una gran diferencia. Comprobar me permite tener relaciones mucho más armoniosas y me enseña también a dialogar.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DEDOS – AURICULAR (dedo pequeño)

El **auricular** está directamente vinculado con el **corazón**. Representa la **familia** así como todos los aspectos familiares de mi vida, en particular el amor y la armonía familiar. Cuando me hago una herida en este dedo, esto indica que vivo emociones frente a mi familia que debería exteriorizar, una falta de armonía en el interior de mi pareja o una simple carencia de amor de sí. Cualquier daño al **dedo pequeño** (rasguño, quemadura, etc.) denota seguramente una emotividad demasiado grande. Tengo seguramente la desgraciada costumbre de preocuparme por pequeñeces (dedo pequeño) y mi emotividad predomina. Me vuelvo pretencioso y esto me desequilibra y me impide comprender a la gente y los acontecimientos de mi vida. Acepto mirar los acontecimientos y las situaciones con la simplicidad de un niño. Desdramatizando y revelando apertura mental, aprendo a afirmarme y a comunicar. Voy hacía delante más alegremente. Necesito mucho más calma interior. En vez de jugar un papel y vivir en un mundo en que las apariencias importan más que el "ser", tengo ventaja en volver a las cosas simples y a ser yo – mismo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DEDOS – CUTÍCULAS

La **cutícula** es una capa muy fina de piel, una especie de película que se forma en la base de la uña. Cuanto más gruesa es la **cutícula** y más rápidamente crece, más tendencia tengo a ser duro hacía mí. **Me critico** constantemente por futilidades porque soy perfeccionista. Acepto ver que soy un ser humano en evolución

y que siempre hago mi posible. Dejo de juzgarme tan severamente y me acepto tal como soy para poder seguir adelantando armoniosamente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DEDOS – ÍNDICE

El **índice** representa el **ego** bajo todos estos aspectos: **autoridad, orgullo, suficiencia**… En mis comportamientos no verbales, cuando activo mi índice apuntándolo con frecuencia, esto indica un **rechazo de autoridad**, bien sea de los padres u otra. Intento expresar la autoridad de modo "reactivo" es decir en reacción con las diferentes formas de autoridad presentes. Mi miedo de la autoridad puede incluso causarme trastornos de digestión. Tengo miedo de estar cogido en la trampa, de no estar reconocido en mi justo valor. Tengo miedo de la autoridad y no acepto que sea presente en mi vida. ¡Quiero hacer valer mi criterio a toda costa! Cuando uso mi **índice** para imponer mis ideas de un modo bastante autoritario, es mi modo de afirmar mi "poder personal". Tomo consciencia que a menudo, son mis llantos los que me hacen actuar de esta manera. Tengo una gran sensibilidad emocional y necesito sentirme en seguridad en la vida. Comprendo que tener razón por un todo o una nada, no es lo que cuenta. Conservo mis energías para cosas importantes. ¿Es realmente la autoridad que me molesta? Quizás se trate de un sentimiento de impotencia o de inseguridad que remonta a mi infancia frente a la autoridad de los padres. A partir de ahora acepto las formas de autoridad que me molestan sabiendo que existen para hacerme evolucionar positivamente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DEDOS – MAYOR

El **dedo mayor**, el **dedo** más largo de la mano, **representa la creatividad, la sexualidad y la ira**. En suma, simboliza muchas cosas y debo prestarle una atención particular. Una herida a este dedo significa que mi vida sexual no va como lo deseo o que me inclino demasiado fácilmente frente al destino. Vivo una pena o una tensión vinculada con la insatisfacción, y la ira se instala paulatinamente. Esta reacción me impide realizar mis deseos concretos. Mi lado creativo está restringido por una falta de confianza. De ahora en adelante, identifico el aspecto de mi sexualidad o de mi creatividad que está en causa. Acepto expresar mis necesidades en vez de dejar subir la ira. Comprendo que únicamente mis miedos (el orgullo) me impiden expresarme.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DEDOS – PULGAR

El **pulgar** está vinculado a la **presión**, ¡la que me coloco en los hombros tanto como la que exijo de los demás! Es un **dedo** poderoso que simboliza la fuerza, mi necesidad de poder y que sirve a empujar, juzgar, apresurar así como apreciar las acciones de los demás (**pulgar** arriba o abajo) tanto como mis propias intervenciones. Cuando enseño el **pulgar** hacia arriba teniendo la mano cerrada, doy mi aprobación; el **pulgar** hacia abajo, mi desacuerdo o mi rechazo. El **pulgar** está vinculado a mi **intelecto**, a mis intercambios inter - personales y a mi sensibilidad. El **pulgar** determina pues el tipo de contactos que tengo con los demás y yo – mismo. Un niño se chupa el **pulgar** en las situaciones en que se siente inseguro, por lo tanto el **pulgar** representa la seguridad y la protección. Todas las heridas en el **pulgar** se vinculan a un exceso de esfuerzo mental, un cúmulo excesivo de ideas y de **preocupaciones** y una tendencia a ser pesimista. ¿Son sanos mis intercambios con los demás? ¿**Empujo** demasiado los demás o me siento empujado por una vida acelerada? El **pulgar** simboliza también la vida y la supervivencia, la gana de vivir su vida y no de morir (si conservo mi **pulgar** en el interior de una mano cerrada, soy una persona introvertida que quizás tiene ganas de morir o que siente la necesidad de replegarse sobre sí para protegerse del mundo exterior). A partir de ahora, lo hago todo para estar en paz conmigo mismo. Observo los signos vinculados con mi **pulgar** y me mantengo vigilante cuando algo me sucede. Dejo subir la tristeza que me habita. ¡Acepto la vida y las situaciones sin hacer demasiado drama porque sé que el universo cuida de mí!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DELGADEZ (ver también: ANOREXIA, PESO [exceso de…])

✍ La delgadez no es un malestar ni una enfermedad. Sin embargo, muchas personas se quejan de ella, sobre todo desde el punto de vista estético. Lo que lleva a la persona a constituirse un cuerpo demasiado delgado (así como un cuerpo demasiado gordo) es un bloqueo emocional y mental.

La persona muy delgada en general se rechaza, se siente pequeña en comparación con los demás y tiene miedo de ser rechazada. A menudo quiere desparecer. Es del tipo apagado y delicado con los demás. Este

temor al rechazo a menudo le hace actuar de manera contaría a sus necesidades e incluso le impide pasar a la acción.
También es posible que dependa de los demás para sentirse alguien y que tenga la impresión de no recibir suficiente atención o cuidados. Está en una situación de carencia.

Si sufres de delgadez desde tu infancia, ello indica que desarrollaste desde muy pequeño una creencia al rechazo o al abandono. Incluso es posible que esta creencia haya surgido antes de tu nacimiento porque uno de tus progenitores no quería tener un hijo o no quería un hijo de tu sexo. Es importante que compruebes si tus padres realmente te rechazaron o si lo que rechazaban era la situación que vivían en el momento de tu nacimiento.
Aun cuando hayas sido rechazado realmente, o no se hayan ocupado lo suficiente de ti, debes saber que una persona que rechaza a otra está expresando sus límites. Actúa así porque los rebasaría si lo hiciera de otra forma. En ese momento no ve otra solución. Debes comenzar a creer que tienes todo lo necesario para hacer tu vida por ti mismo y que la ausencia o el rechazo de los demás es una experiencia que viviste. A ti te toca decidir si quieres seguir viviendo esta experiencia en la aceptación o no. Tu elección, así como sus consecuencias, son responsabilidad tuya.

Una infra – alimentación o un consumo excesivo puede conllevar la **delgadez** o transformarse en **obesidad**. La nerviosidad, la ansiedad, el consumo de medicamentos, los grandes miedos o muy grandes alegrías son factores que hacen que un individuo se engorde o que otro adelgace. La persona **delgada** generalmente es emotiva, con una gran sensibilidad y no siempre sabe cómo expresar sus sentimientos porque habiendo sido herida ya, quiere protegerse para no tener que sufrir más. Esta misma sensibilidad se encuentra en una persona con un **exceso de peso**, creándose ésta una protección y una barrera por su físico más imponente. La gente **anoréxica** rechaza vivir, prefiere morir que aceptar el amor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DELIRIO (ver: LOCURA)

DEMENCIA (ver: LOCURA)

DEMENCIA SENIL (ver: ALZHEIMER)

DEPENDENCIA (ver también: ALCOHOLISMO, CIGARRILLO, DROGA)

Una **dependencia** está vinculada a un profundo **vacío interior**, a una tentativa exterior de querer colmar principalmente una carencia de amor de sí o una carencia afectiva vinculada a uno de mis padres. Mediante la **dependencia** (alcohol, droga, alimento, cigarrillo, deporte, sexo), quiero colmar este vacío, esta desesperación y esta tristeza. Mi vida está privada de sentido, no satisface mis deseos más profundos. Me siento en rebeldía contra el mundo exterior y tengo dificultad en preservar mi ego. No consigo amarme tal como soy y esta incapacidad temporal se manifiesta por ira y rencor frente al universo. La **dependencia** es pues un tipo de sustituto que me ayuda a vivir temporalmente en un mundo sin problema. El alcohol me trae cierta éxtasis y un letargo frente a lo que vivo, las drogas "no prescritas" (cocaína, haschich, heroína, LSD, PCP, mariguana, etc.) me dirigen hacía nuevas sensaciones con el deseo de alcanzar cumbres desconocidas de la consciencia. Cualquier **dependencia** conlleva pues reacciones del cuerpo humano más o menos conocidas. Estas formas de abuso son fundamentalmente negativas y diversos tipos de miedos incontrolados (neurosis) pueden surgir si la **dependencia** es fuerte (por ejemplo: drogas). Finalmente, una **dependencia** puede manifestarse a través de cierta tendencia (por ejemplo: sexual) que es difícilmente controlable. El primer paso importante por hacer es tomar consciencia de mi situación. Esto requiere mucho amor y valor para afrontar o romper esta esclavitud que desordena mi vida. Acepto estar abierto a lo desconocido, a la vía que me llevara a mis objetivos de Realización de sí. El amor incondicional es el principio de mi curación. Pregunto a los demás, busco, compruebo, hago los primeros pasos. Busco cuál método de curación natural puede ayudarme a centrarme, a armonizarme y a aumentar mis fuerzas interiores afín de permitirme integrar con amor las diferentes carencias vividas durante mi juventud. Las responsabilidades ya no me asustan y vuelvo a tomar contacto con el ser divino que soy.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DEPÓSITOS DE CALCIO.

El **calcio** es un mineral correspondiente a la energía más "rígida" del cuerpo humano, es decir el hueso. El **calcio** está pues conectado a la energía mental, a la estructura mental de mi ser. El **depósito** se forma

cuando la energía se fija y se "cristaliza" (parecida a las piedras del hígado) en un lugar dado conllevando dolor e inflamación. ¿Por qué es así? Porque los **depósitos de calcio** proceden generalmente de pensamientos inmutables, de la **carencia de flexibilidad con relación a la autoridad** que rehúso aceptar. Considero que doblarme a esta exigencia suplementaria en mi vida me impide ser totalmente libre. Un modo de cambiar estos **depósitos de calcio** en amor es practicar la apertura mental y poner el acento en la comunicación. Acepto que, estando abierto a los demás, sufro menos autoridad y vivo mucho más el compartir. ¡Así, me vuelvo autónomo, libre y adquiero la sabiduría!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DEPRESIÓN (ver también: NEURASTENIA)

✍ La siguiente descripción se dirige principalmente a las personas que sufren DEPRESIÓN PSICÓTICA y no a quienes viven momentos depresivos pasajeros o como reacción a un acontecimiento difícil de aceptar. Para estos últimos, la descripción de la agorafobia, la angustia o la ansiedad es más adecuada.
Los principales síntomas de la depresión son la pérdida de interés y de placer en las actividades habituales, un sentimiento de desesperación o de abatimiento asociado a la fatiga o a una disminución de energía, menor capacidad de concentración, indiferencia, desinterés, desánimo, repliegue sobre sí mismo y rumiación mental. Por lo general, el individuo que la padece no quiere pedir ayuda; prefiere que los demás sean quienes cambien. Duerme mal, incluso con la ayuda de somníferos. Habla poco y tiene tendencia a huir del mundo. Incluso puede tener ideas suicidas. Con frecuencia se confunde la depresión con el agotamiento. Lee la descripción de agotamiento para establecer bien la diferencia.

La depresión es el medio que una persona utiliza para no sentir *presión,* sobre todo afectiva. No puede más; ha llegado a su límite. De acuerdo con mis observaciones durante varios años, la persona con tendencias depresivas tiene conflictos pendientes de resolver con su progenitor del género contrario. Esto explica que muy a menudo ataque a su cónyuge, en quien establece la transferencia. Lo que esta persona hace sentir a su pareja es lo que hubiera querido hacerle a su padre o a su madre, pero se contuvo. Al rechazar ayuda, la persona depresiva continúa alimentando su rencor o su ira hacia ese padre o esa madre, y se hunde en su dolor.
La gravedad del estado depresivo refleja la intensidad con la que se vivió la herida siendo niño. Las heridas pueden ser las siguientes: *rechazo, abandono, humillación, traición o injusticia* Para ocasionar un desequilibrio mental tan grande como la depresión y la psicosis maniaco-depresiva, el dolor tuvo que ser vivido en aislamiento. Esta persona no tuvo con quien hablar en su infancia, alguien que escuchara sus preguntas y sus angustias. Tampoco aprendió a confiar en los demás, bloqueó sus deseos y se replegó finalmente sobre sí misma, mientras aumentaba su sentimiento de rencor o de ira.

En general, la persona depresiva no quiere ayudarse ni pedir ayuda, por lo que quienes la rodean son los que intentan resolver su problema. Si eres uno de ellos, te sugiero que seas muy firme con ella y le digas que nadie en el mundo puede sacarla adelante de manera definitiva, excepto ella misma.
Lo más importante es que acepte que su estado depresivo le ocasionó el gran dolor que sufrió su SER en la infancia. Rechaza lo que ES. La herida más común es el rechazo o el miedo a ser rechazada. Esta persona debe admitir que aun cuando haya sido rechazada en la niñez, ello no quiere decir necesariamente que su padre o su madre no la quisieran. El padre que rechaza a su hijo seguramente fue rechazado cuando era niño y todavía se rechaza a sí mismo. Sentir compasión por ese padre y perdonarlo es el inicio del camino hacia la cura.
Después, la etapa más importante es perdonarse a sí mismo por haber querido tanto a ese padre. A continuación, lo único que resta es expresarle a ese padre lo que sintió sin ninguna acusación de por medio (véase las etapas del perdón al final de este libro). Es muy humano albergar rencor o ira cuando se es niño y se sufre intensamente en el aislamiento. Por otro lado, sugiero que esta persona tome la decisión de reconocer su propio valor. Si le resulta difícil, puede pedir a quienes les conocen bien que le digan lo que ven en ella.
Por otro lado, si la persona depresiva tiene ideas suicidas, sucede que alguna cosa en ella quiere morir para poder dejar lugar a lo nuevo. Confunde la parte de ella que quiere morir con ella misma.

La **depresión** implica una **profunda tristeza interior**, una acumulación de emociones inhibidas provocando un conflicto entre el cuerpo y la mente. Esta enfermedad está conectada con un suceso señalado de mi vida. La **depresión** se traduce por **desvalorización** y **culpabilidad** que me corroen por dentro. Si soy **depresivo**, me siento miserable, menos que nada. Vivo en el pasado constantemente y tengo dificultad en salir de él. El presente y el porvenir no existen. Es importante efectuar un cambio ahora en mi modo de ver las cosas porque ya no es como antes. La **depresión** frecuentemente es una etapa decisiva en mi vida (por

ejemplo: la adolescencia) porque me obliga a volver a cuestionarme. Quiero a toda costa tener una vida diferente. Estoy trastornado entre mis ideales (mis sueños) y lo real (lo que sucede), entre lo que soy y lo que quiero ser. Es un desequilibrio interior (quizás químico y hormonal) y mi individualidad es irreconocible. Me siento limitado en mi espacio y voy perdiendo despacio el sabor de vivir, la esencia de mi existencia. Me siento inútil. En otras palabras, la **depresión** tiene en su origen una situación que vivo frente a mi territorio, es decir lo que pertenece a mi espacio vital, sean personas (mis padres, mis hijos, mis amigos, etc.) animales (mi perro, mis peces, etc.) o cosas (mi trabajo, mi casa, mis muebles, etc.). El conflicto que vivo puede estar vinculado a un elemento de mi territorio que tengo miedo de **perder**: a una **pelea** que tiene lugar en mi territorio y que me molesta (por ejemplo: las peleas entre hermanos y hermanas). He aquí expresiones que revelan cómo me puedo sentir: "¡Me ahogas!", "¡Me chupas el aire!"; "¡Aire!". A veces también, ciento dificultades en delimitar o marcar mi espacio, mi territorio: ¿Qué es lo que me pertenece en exclusividad y qué es lo que pertenece a los demás? Las **personas depresivas** frecuentemente son permeables a su entorno. Siento todo lo que sucede alrededor de mí y esto incrementa mi sensibilidad, de aquí un sentimiento de limitación y la impresión de estar invadido por mi entorno. Así, abandono porque encuentro la carga demasiado pesada, ya no tengo el gusto de vivir y me siento culpable de ser lo que soy. Incluso puedo tener tendencia a la auto – destrucción. También puedo tener "necesidad de atención" para ayudarme a valorizarme; la **depresión** se vuelve en este momento, un medio inconsciente para "manipular" mi entorno. La risa ya no forma parte de mi vida. Poco importa la razón, compruebo ya ahora la causa o las causas subyacentes a mi estado **depresivo**. ¿Viví yo una presión de joven? ¿Cuáles son los acontecimientos señalados vividos en mi infancia que hacen que mi vida parezca tan insignificante? ¿Es la pérdida de un ser amado, mi razón de vivir o la dirección de mi vida que ya no consigo ver? Huir la realidad y mis responsabilidades no sirve de nada (por ejemplo: suicidio) por más que esto parezca ser el camino más fácil. Es importante constatar las responsabilidades de mi vida porque necesitaré otra cosa que antidepresivos para hacer desaparecer la **depresión**: debo ir a la causa. A partir de ahora, comprendo que soy un ser único. Tengo valores interiores excepcionales. Puedo retomar el control de mí – mismo y de mi vida. Tengo elección de "soltar" o de "luchar". Tengo todo lo necesario para cambiar mi destino. Responsabilizándole, adquiero más libertad y mis esfuerzos están recompensados.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DERMATITIS (ver: PIEL – DERMATITIS)

DESHIDRATACIÓN

✍ La deshidratación tiene lugar cuando un individuo pierde más agua de la que recibe. Esta pérdida puede ocurrir por medio de la orina, la piel o el conducto digestivo. Los signos de deshidratación son los siguientes: la piel pierde su elasticidad normal; los ojos, hundidos, están rodeados de grandes ojeras; el pulso es rápido y la tensión arterial baja.

Como el agua tiene una relación directa con el cuerpo emocional, la persona que sufre deshidratación suele ser la que evita sus sentimientos y en especial los sentimientos agradables hacia ella misma. Deja que la vacíe lo que sucede a su alrededor y dentro de ella por medio de ideas obsesiva. No se recupera lo suficiente.

Sufrir una deshidratación es un mensaje importante que tu cuerpo te envía porque el agua es la segunda necesidad esencial del cuerpo humano después del aire. Además de aprender a beber más agua diariamente, deberás aprender a sentirte bien contigo mismo y a tener buenos sentimientos de amor hacia ti mismo. Te sugiero que también leas la definición de la palabra obsesión.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DESMAYO o PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO (ver también: COMA)

✍ Un desmayo es una pérdida del conocimiento, que suele ser de aparición brusca y de corta duración. La visión disminuye al tiempo que aparecen puntos o manchas luminosas; el individuo se pone lívido, lo cubre un sudor frío y la pérdida del conocimiento es total.

El desmayo es una forma de huida para la persona que no quiere enfrentar una situación determinada. Cuando dicha situación dura un cierto tiempo hasta el punto de desanimar y angustiar a la persona que se siente impotente para cambiarla, el desmayo se convierte en una forma de huida.

El mensaje que te manda tu cuerpo es que quieres seguir involucrado en esa situación, aun cuando sea necesario que adoptes una percepción diferente de la misma. En lugar de alimentar tus temores, te ayudaría

hablar de lo que sientes y buscar ayuda para ver la situación de otro modo. Tu forma de pensar es la que dice "no puedo hacerle frente" y te incita a huir. Esta situación se presenta para ayudarte a evolucionar. Debes tomar más consciencia de lo que puede enseñarte en lugar de hacer lo contrario, es decir, volverte más inconsciente desmayándote. Ha llegado el momento de que vuelvas a contactar con tu fuerza interior.

El **desmayo** es una **pérdida de consciencia** temporal de duración variable, yendo de un corto instante a media - hora. Si tengo una **pérdida de conocimiento** total, brutal y de corta duración, se habla de **síncope**. Si la pérdida de conocimiento dura un período más largo de tiempo, se trata de un **coma**. En cualquier caso, una **pérdida de conocimiento** me permite **huir la realidad**. Me niego momentáneamente porque estoy tan cansado que mi resistencia es nula. Soy incapaz de enfrentarme con las situaciones de mi vida. Alterno entre estados de **miedo, angustia, desánimo e impotencia**. Frecuentemente, tengo miedo de perder el poder y de no "estar a la altura" de algunas personas o algunas situaciones. Cuando me agarro, bloqueo todas las energías y las fuerzas que están en mí. Tomo consciencia que debo cesar de agarrarme al pasado y a mis viejas ideas. Dejo que la vida siga su curso. Acepto confiar en el universo ya que todo está aquí para mi evolución.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DESORDEN AFECTIVO INVERNAL

✍ Esta enfermedad se manifiesta mediante fatiga, somnolencia y un estado depresivo durante las temporadas en las que disminuyen las horas de sol.

Es interesante observar que la persona que padece este síndrome recupera su vitalidad en cuanto hay un día soleado. Entonces todo se normaliza y se siente mucho mejor. En base al hecho de que le afecta el grado de luminosidad exterior, el mensaje que esta persona recibe es que no está en contacto con su propia luz interior. Se siente deprimida porque en lugar de ver su belleza interior, se ve como una persona desagradable, mala o indecente.

El mensaje que recibes es muy claro. Después de un incidente previo al inicio de esta enfermedad, en el cual te sentiste culpable, decidiste creer que no eres una buena persona. Esta falsa culpabilidad te apagó. Tu cuerpo te dice que te concedas el derecho de tener límites y que reconozcas más la hermosura y la luminosidad de tu persona.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DIABETES (ver: SANGRE – DIABETES)

DIAFRAGMA

El **diafragma** es la gran pared muscular que separa la parte superior (pulmones, corazón) de la parte inferior (hígado, estómago, intestinos, etc.) de mi ser. Representa la respiración, la **capacidad de abandonarme** totalmente respirando profundamente. Necesito estar "relajado" para poder respirar bien la vida. El **diafragma** es eficaz cuando me abandono a la vida. Si aparecen algunas tensiones, es porque **me reprimo, me inhibo** o **bloqueo** energías liberadoras que son benéficas para mí. Puedo vivir algunas situaciones que me impiden expresar libremente mis sentimientos y mis pensamientos más profundos. Quizás mi modo de vida me impide ser realmente lo que soy, lo cual me lleva a respirar de un modo superficial y limitado. El **diafragma** está vinculado al período de los primeros movimientos del feto, donde descubro que algo más existe además de mí. Por lo tanto, una vez adulto, esta área se bloquea cuando los intercambios entre mi mundo interior y mi mundo exterior me provocan conflictos, por ejemplo si hago muchas cosas que son vacías o superficiales, sin profundidad. Debo tomar consciencia de que la vida me trae mucho bien. A partir de ahora, no necesito reprimirme inútilmente. El **diafragma** es un músculo de gran importancia que, cuando respiro plenamente, me permite entrar en contacto con mi yo interior y volver a conectar con la energía del universo. Ya ahora, veo mi vida de un modo muy diferente. Expreso libremente, aquí y ahora, mis pensamientos, mis sentimientos, mis emociones profundas…

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DIARREA (ver: INTESTINOS – DIARREA)

DIENTE (absceso del…)

Este **absceso** se halla en los tejidos que cubren la raíz dental; esto demuestra mi ira frente a una decisión que he de tomar. La infección está situada en la cavidad central del **diente**, esto indica la contrariedad que

vivo en relación con una decisión que me roe por dentro (“dient –ro”). Entonces es tiempo que tome la decisión con todo el amor y la armonía posible teniendo en cuenta valores más elevados que gobiernan mi vida, en el respeto de mí – mismo y de los demás.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DIENTE DEL JUICIO

El juicio, es una gran cualidad. Tengo la alegría de manifestarlo en esta vida. Me permite abrirme al universo y me procura **bases sólidas** en todo lo que emprendo. Así, un **diente del juicio** que no quiere salir, “coger su sitio”, significa en el plano mental que rechazo aún tomar todo el espacio que me pertenece. Debo hacerlo conscientemente para desarrollar todas las cualidades divinas esenciales a mi evolución. ¡Acepto dejar la naturaleza seguir su curso y abrir mi consciencia para crecer y ver los cambios en mí! ¡Me darán beneficios!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DIENTE (carie dental)

La **carie dental** es la manifestación de un **dolor interior** extremo. **Algo me roe** hasta lo más hondo de mi ser. No consigo expresar este mal que me corroe y la inflamación hace su aparición. El **diente** empieza a ablandarse y generalmente es doloroso, debido a la sensibilidad nerviosa presente en el nivel del **diente**. La estructura del **diente** es la más rígida del cuerpo humano. La **carie dental** se refiere al aspecto “mental”. ¿Es **odio** o **rencor** frente a alguien? Puede ser que “enseñe los **dientes**” cuando me siento atacado. ¿Cuál es la verdadera causa de mi dolor? La razón primera aumentará Mis probabilidades de invertir este proceso de destrucción. También puedo haber vivido una situación en que tenía el gusto de “morder” a alguien en situación de autodefensa y que no lo hice porque “un niño bien educado no hace este tipo de cosas”. Frecuentemente tenía caries de niño, porque tengo un “diente” contra una persona. También es posible que viva un conflicto familiar o que asuma difícilmente lo que recibo de mi entorno y que deba filtrar este conflicto con mis **dientes** por el proceso de masticación. Porque mis **dientes** me permiten filtrar y discriminar lo que entra en el interior de mi cuerpo y por el mismo hecho, en mi Universo en general. Dejo de buscar la causa física (alimentación, azúcar, etc.) Mejor dejo que mis pensamientos evolucionen y cambio mi manera de ver las situaciones de mi vida. Tomo la vida con “un grano de sal” y permitiré así a mis “**dientes del juicio**” desarrollarse y fortalecerse. ¡Será mucho más provechoso para mí!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DIENTES (chirrido de...) (ver también: AUTORITARISMO, MANDÍBULAS [dolores de...])

Los **dientes** representan las decisiones y cierta forma de agresividad. El **chirrido de dientes** es pues una **ira inconsciente** que aflora en la superficie, una **rabia reprimida** que se expresa frecuentemente de noche. Estoy muy nervioso interiormente, me retengo y no digo o no hago ciertas cosas. Como que no consigo tomar decisiones claras y precisas, **el chirrido de dientes es la expresión física de mi tristeza y de mi agresividad reprimida**. Como una puerta mal engrasada, el **chirrido de dientes** me indica mi miedo a abrirme para tomar decisiones y el ruido expresa una forma de gemido interior. Acepto tomar consciencia de este estado sin inhibirlo y expresarlo como lo vivo actualmente. Acepto mi sensibilidad y las emociones que afloran y comprendo que mis incertidumbres me llevan a vivir mucha más tensión interior que el hecho de tomar las iniciativas que se imponen. Cuando tomo una decisión, me libero y me siento más desarrollado.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DIENTES (dolor de... o de muelas)

✍ Se considera un problema dental al dolor ocasionado por una CARIES, la ROTURA DE UN DIENTE o la PÉRDIDA DE ESMALTE. Sucede frecuentemente que las personas con dientes mal alineados dicen tener problemas, cuando en realidad esto es sólo una anormalidad de orden ESTÉTICO. También se considera un problema el RECHINAR LOS DIENTES.

👎 Como los dientes sirven para moler los alimentos, se les relaciona con la trituración de las ideas o con las circunstancias nuevas que deben ser asimiladas. La persona a la que le duelen los dientes suele tener dificultad para decidirse, ya que no analiza bien las situaciones. Los dientes también sirven para morder. Un problema en ellos puede indicar que la persona se siente impotente e incapaz de defenderse en la vida.
Con respecto a este tema, a continuación presento los resultados de muchos años de investigación realizados por la señora Michele Caffín, cirujana dentista:
Los ocho dientes del lado superior derecho tienen relación con el deseo de manifestar lo que la persona quiere hacia fuera; todo problema en uno de estos dientes expresa una dificultad para encontrar nuestro

lugar en el exterior. Los ocho dientes del lado superior izquierdo tienen relación con el deseo de manifestar lo que la persona lleva en sí misma; todo problema en uno de estos dientes expresa una dificultad para realizar su deseo de ser. Los ocho dientes del lado inferior derecho se relacionan con la concretización de algo, como por ejemplo el trabajo; todo problema en uno de estos dientes expresa una dificultad para concretar nuestra vida. Los ocho dientes del lado inferior izquierdo tienen una relación con la concretización de la sensibilidad de la persona, de todo lo que lleva en ella; cualquier problema en uno de estos dientes expresa una falta de reconocimiento afectivo del medio familiar. Los dientes mal alineados también tienen cierta relación con los mensajes citados.

Como el lado derecho del cuerpo tiene una correspondencia directa con nuestro padre, los problemas en los dientes del lado derecho te indican que todavía hay conflictos pendientes de resolver con él, es decir, que sería bueno que tuvieras una reacción diferente hacia él, que lo aceptaras más. Si es del lado izquierdo, sucede lo mismo, pero con la madre. Además, los cuatro incisivos superiores representan el lugar que quieres ocupar junto a tus padres, y los cuatro incisivos inferiores el lugar que éstos ocupan. El mensaje implícito en todo problema dental es principalmente que actúes, que concretices tus deseos. Aprende a ver las situaciones como son. Si es necesario, acepta pedir ayuda para que puedas discernir mejor. Ocúpate de tu YO QUIERO. Vuelve a contactar con tu poder interior y concédete permiso para defenderte.
Si sufres un problema de desgaste en los dientes y el esmalte está desapareciendo gradualmente, es muy posible que te estés dejando utilizar por quienes te rodean. En general, la persona que se deja manejar por los demás critica mucho internamente, pero no se afirma exteriormente. Quisiera que los demás cambiaran. Tu mejor protección para que no dejes que te utilicen es el amor verdadero hacia tus seres queridos.
El rechinar los dientes, que se manifiesta sobre todo en la noche, es signo de que la persona durante el día reprime la ira y la tensión. El cuerpo, inteligentemente, utiliza con frecuencia la noche, los momentos de sueño, para ayudarnos a liberar las tensiones vividas durante la vigilia. Sin embargo, esta liberación es temporal. Debes ocuparte de esta ira contenida antes de que te ocasione muchos más problemas que el tratado aquí. Para lograrlo, te aconsejo que pongas en práctica las etapas del perdón sugeridas al final de este libro.

Los **problemas dentales** están vinculados con las **decisiones**, especialmente cuando me duelen los dientes. **Aplazo la toma de decisiones**, porque las consecuencias de estas elecciones me asustan, me hacen perder seguridad. Se asocia a la responsabilidad personal, a mi capacidad de tomar decisiones, sin tener miedo de lo que sucederá después. Si tengo un **dolor de muelas**, puede ser que me sienta **dolido** porque me culpo de no conseguir comunicar lo que quiero. Tengo el gusto de “enseñar los dientes” para coger mi sitio y mostrar que existo. Quiero que me escuchen, que me respeten. Tomo consciencia que comunicando mis necesidades y mis deseos, los **dolores de muelas** ya no tendrán razón de existir. Cuando se trata de **sarro en los dientes**, es una forma de agresión interior, una reacción que no ha sido resuelta y vuelve a aflorar. Esto me puede llevar a endurecerme en mis posiciones frente a las decisiones que he de tomar o que tomé. Mis comportamientos pueden cambiar. Sabiendo que no es benéfico para mí estar a disposición de mi imaginación, desarrollo más bien el lado creativo de las circunstancias. Intento encontrar un medio de estructurar mejor mi pensamiento y mis ideas; así, me será más fácil tomar iniciativas juiciosas vinculadas a lo que vivo actualmente. Acepto ser consciente de lo que sucede en mi vida, comprender la esencia de la determinación que rige mi universo. Compruebo el lado afectado por los **problemas dentales** y aporto la solución que conviene. Si está arriba, pienso en la intuición y en el instinto; y si está abajo, se trata de una decisión del campo racional y lógico, algo querido físicamente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DIENTES (en general)

Los **dientes** simbolizan las **decisiones**, la puerta sólida de entrada que me permite morder con “todos mis dientes” en la vida! Realidad interior y exterior pasan por mis **dientes** que son uno de los medios para expresarme enteramente en este universo. El **diente** es uno de los órganos anexos muy duros que representa la energía fundamental de mi ser. La capacidad interior de acoger las nuevas ideas, el amor y el alimento interior se manifiesta por los **dientes** sanos y duros. Los **dientes** son, en parte, el espejo del ser. Cuando el alimento pasa a través de mi boca, ésta transmite también sentimientos que pueden afectar mis **dientes** a más o menos largo término. Así, **dientes** alterados (por ejemplo: con carie) indican una débil afirmación de sí, una realidad inaceptable para mí y el miedo a coger mi lugar en el universo con las responsabilidades que esto implica. Aunque tenga dificultad en tomar ciertas decisiones benéficas para mí, debo quedarme abierto a los medios disponibles que me permiten superar las situaciones más delicadas. Los **dientes** representan también mi voluntad de ir hacia delante, de hacer bien las cosas, mi capacidad en dar vida a mis pensamientos y a mis emociones. Un conflicto profundo, culpabilidad conectada con una

situación emocional transportada con las palabras, o cualquier desarreglo interior pueden manifestarse por una reacción en los **dientes** e incluso en las encías. Puedo pues "apretar los **dientes**" para defenderme de una agresión exterior en una situación que me hace fuertemente reaccionar. Cierro la puerta, resistiendo a lo que quiere entrar en mí o, al contrario, a lo que necesita salir de mí. Los **incisivos** (los dientes de delante) se relacionan con el hecho de no hacer tal acción, etc. Los **caninos** se vinculan más con el hecho de poder ejercer cierta autoridad sobre las decisiones que he de tomar. Pueden estar afectados cuando me siento "estirado" frente a una decisión que he de tomar. Las **pre muelas** me indican mi grado de acuerdo con mis decisiones. En cuanto a las **muelas**, representan mi grado de felicidad frente a las decisiones que se tomaron o que debo aún tomar. El **esmalte del diente** estará afectado cuando tengo la sensación de que no tengo el derecho de "morder" en una situación y la **dentina** estará afectada cuando pienso no poder ser capaz de "morder" en una situación, dudando de mí – mismo, de mis capacidades. Acepto quedar abierto al amor, sin tener miedo de perder la gratitud de los demás. Me amo tal como soy, con todas mis cualidades. Debo cuidar de mis **dientes**, "visten" mi personalidad. Los **dientes** no tienen máscara! Me mantengo yo – mismo, sin juzgarme y quedando abierto a las críticas exteriores. Transformo mis pensamientos en amor auténtico y mis **dientes** se mantienen en buena salud!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DIENTES – PRÓTESIS DENTALES O DIENTES POSTIZOS.

La **prótesis dental** me da la ilusión de una fuerte vitalidad. En efecto, similar a los **dientes** verdaderos, da la sensación de ser verdadera, de ser sincera como dientes de verdad! Es totalmente falso! Ya que deseo una respuesta clara, voy al fondo de las cosas. ¿Soy yo capaz de vivir mis experiencias con valor y sinceridad, igual como con mis verdaderos dientes? ¿Estoy decidido a ser lo que soy realmente, a afirmarme, a "morder" en la vida? Dejo de vivir en función de los demás. Acepto ser yo – mismo y, afirmándome, encuentro la satisfacción y la felicidad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DIFTERIA (ver también: GARGANTA, LARINGE)

La difteria es una enfermedad contagiosa caracterizada por la presencia de falsas membranas blanquecinas sobre las mucosas de la garganta y la laringe. Las anginas diftéricas son la manifestación más frecuente de esta enfermedad. Véase garganta y laringitis.

La **difteria** se caracteriza por la formación de membranas en la laringe y la faringe (garganta) provocando hinchazón. Tengo dificultad en tragar. Ya que la garganta me permite hablar, comunicar e intercambiar, esto me indica que me **reprimo** cuando hay intercambios con los demás. No consigo expresar lo que siento, **inhibo** mis emociones y mis necesidades. Tengo miedo al **rechazo** e **imagino** la reacción de los demás. Comprendo que es esencial que haga conocer mis necesidades y mis sentimientos en vez de ahogarles. Debo cambiar. Debo aceptarme tal como soy y aprender a amarme. Si me amo y si me respeto, los demás me amarán y me respetarán a su vez.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DIGESTIÓN (problemas de)

La digestión es el conjunto de transformaciones que sufren los alimentos en el conducto digestivo. Como el estómago es el primer órgano que recibe el bolo alimenticio, sugiero a las personas que padecen problemas de digestión que consulten el término ESTÓMAGO. Si la descripción no corresponde a su caso, les sugiero que revisen también HÍGADO, PÁNCREAS e INTESTINOS, órganos que forman parte del aparato digestivo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DISENTERÍA (ver: INTESTINOS – DIARREA)

DISGUSTO

No estoy satisfecho de lo que sucede en mi vida. Sin embargo podría estarlo, pero siempre hay un "pero…". Quizás soy demasiado perfeccionista. Reprimo presión, tengo un deseo de venganza no expresado verbalmente. El **disgusto** frecuentemente se ve en la expresión del rostro. Debo buscar la causa de este **disgusto** para así permitirme aportar cambios positivos tomando los medios apropiados para llegar a ello. Entonces seré el primero en gozar de más alegría en mi vida, lo cual se reflejará en mi entorno.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DISLEXIA

✍ La dislexia es un trastorno que afecta al aprendizaje de la lectura. No se debe confundir con los problemas de aprendizaje ocasionados por situaciones de estrés o asuntos emocionales que el niño vive de manera temporal. El niño o el adulto disléxicos tienen problemas con la organización del espacio, los errores que cometen al leer persisten o se agravan.

Este trastorno se produce generalmente en niños que se sienten presionados o forzados a sobresalir intelectualmente. Les cuesta trabajo utilizar de manera simultánea los dos hemisferios del cerebro. En el plano metafísico, esto significa que este niño tiene problemas para armonizar sus principios femenino y masculino. Su alma está indecisa, confundida ante el género que eligió en esta vida.
Este problema es profundo e inconsciente. Su cerebro tiene dificultades para armonizar las interacciones que se dan entre sus dos hemisferios cerebrales.

Si sufres dislexia, lo primero que te aconsejo es que consultes a un kinesiólogo educativo, el cual te hará practicar algunos ejercicios que pueden ayudarte a restablecer el equilibrio entre la parte izquierda y derecha de tu cerebro. Después, es importante que decidas de una vez por todas, el género que elegiste y con el cual aceptas avanzar en esta vida. Es una decisión que debes tomar con firmeza, en lo más profundo de ti. Por otro lado, no tienes que crearte este problema físico para tener una excusa por no ser perfecto intelectualmente. Esto no te impide ser una persona inteligente y con muchos talentos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DISLOCACIÓN (ver: HUESO – DISLOCACIÓN)

DISNEA

La disnea es un problema de la respiración. Véase problemas respiratorios.

DISPEPSIA

La dispepsia es un término que designa todas las formas de digestión difícil entre las cuales se distinguen dos grandes tipos: la dispepsia gástrica (véase problemas del estómago) y la dispepsia intestinal (véase problemas en los intestinos).

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DISTROFIA MUSCULAR (ver: MÚSCULOS – DISTROFIA MUSCULAR)

DIVERTICULITIS (ver: INTESTINOS – DIVERTICULITIS)

DIVIESO (ver: FURÚNCULOS)

DOLENCIA

Una **dolencia** no es una enfermedad sino más bien una incomodidad que siento y cuya intensidad puede variar. El modo de descifrar la **dolencia** es el mismo que para una enfermedad. Sin embargo, los síntomas clínicos son más difusos y pueden ir desde la indisposición hasta el desmayo. Igual como para la enfermedad, la **dolencia** procede de un conflicto o de un traumatismo consciente o inconsciente. La **dolencia** puede ser pasajera pero puede indicar un conflicto interior por resolver antes de que el mensaje sea mandado más fuertemente bajo forma de enfermedad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DOLOR

Cualquier sea el **dolor**, está vinculado a un desequilibrio de orden emocional o mental, **a un sentimiento profundo de culpabilidad o de pena**. Es una forma de angustia interna y, al sentirme culpable de haber hecho algo, de haber hablado o incluso de haber tenido pensamientos "malsanos" o "negativos", me **castigo** manifestando inconscientemente un dolor de intensidad variable. La pregunta por plantear es: ¿Soy realmente culpable? ¿Y de qué? El **dolor** vivido actualmente sólo disimula la causa verdadera: la culpabilidad. Mis pensamientos son muy poderosos y debo mantenerme abierto para identificar bien estas culpabilidades. No debo evitarlas, sino afrontarlas, porque son miedos que deberé integrar pronto o tarde. El **dolor** en los huesos indica que la situación me afecta en lo más hondo de mi ser, mientras que en los

músculos, es más un **dolor** de nivel mental. El **dolor** me "conecta" instantáneamente y **me obliga** a sentir lo que sucede en mi cuerpo. En un sentido, es positivo porque me permite "conectarme" conmigo mismo, como alma y de volverme consciente. Cuando el **dolor** es crónico, esto significa simplemente que, desde la aparición del **dolor**, no me he encarado con la verdadera causa de este **dolor**. Cuanto más tardo en tomar consciencia de él, más vuelve regularmente el **dolor** hasta hacerse "crónico". Es importante que acepte comprobar el origen de mi **dolor** y que me mantenga abierto para resolver la verdadera causa de mi **dolor**. El lugar donde está ubicado el **dolor** me da indicaciones sobre la auténtica causa de éste.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DOLOR DE ESPALDA (ver: ESPALDA [en general...])

DOLOR DE GARGANTA (ver: GARGANTA – FARINGITIS)

DOLOR DE MUELAS (ver: DIENTES [dolores de...])

DOLOR DE VIENTRE (ver también: INTESTINOS, VIENTRE)

Para el niño como para el adulto, el **mal de vientre** demuestra un sentimiento de abandono, de soledad. Es el rehúso de comunicar, el temor a no estar escuchado. Puedo arreglarme para hablarme de modo a darme seguridad y coger más confianza en mí. Acepto, además, comunicar con mi entorno dejando circular el amor hacia los demás.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DOLOR REPENTINO

✍ Un dolor repentino es un dolor inexplicable que puede surgir de pronto en cualquier lugar del cuerpo.

Al igual que el sistema penal decreta que cuando una persona es culpable debe pagar una multa o ser encarcelada, el ser humano insiste en castigarse cuando se declara culpable. Sin embargo, esto ocurre a nivel inconsciente. El dolor repentino es una de las maneras que los humanos utilizan para castigarse: se hacen daño. Este elemento ha sido utilizado desde hace mucho como medio de castigo.
Indica que la persona que lo sufre se ha declarado culpable de algo que hizo o no hizo, quiere o no quiere hacer, incluso sin comprobar si su culpa es real. Observando para qué sirve la parte del cuerpo afectada, la persona sabrá en qué área siente esa culpa.

Si eres del tipo de persona que se acusa fácilmente y se declara culpable, sin duda creerás que castigándote neutralizarás tu sentimiento de culpabilidad. Por desgracia esto no soluciona nada, porque cada vez que te sientes culpable tienes que volver a empezar. Es muy probable que los dolores que sientes tiendan a desaparecer si te detienes a comprobar tu culpabilidad.
La gran mayoría de los individuos que se acusan fácilmente rara vez son culpables. Esto significa que hiciste daño o quisiste dañar intencionalmente a otro o a ti mismo. Sentirte culpable cuando no lo eres significa que necesitas revisar tu sistema de valores y tus creencias. Una vocecita en tu cabeza te dice que eres culpable, pero no tu corazón, tu DIOS interior. Esa vocecita es el eco de la voz de otra persona (a menudo uno de los progenitores) que registraste y al que decidiste creer. Si cambias tu concepto de culpabilidad, evitarás este sentimiento inútil.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DOLORES DE CABEZA (ver: CABEZA [dolores de...])

DROGA (ver también: DEPENDENCIA)

Verdadera plaga de la humanidad, las **drogas** constituyen una de las peores huidas del ser humano para su supervivencia. Extraídas de plantas o de sustancias fabricadas sintéticamente, las **drogas** llamadas "blandas" (marihuana, haschich, etc.) o "duras" (PCP, cocaína, heroína, etc.) frecuentemente están utilizadas por uno o varios de los motivos siguientes: desesperación, vergüenza, suma huida, miedo a lo desconocido y de las responsabilidades. La **droga** es mi refugio, **me protejo contra mí mismo**. Si rehúso vivir y ser responsable, mis debilidades interiores corren el riesgo de llevarme hacía las drogas. Tengo miedo de enfrentarme a la realidad y de deber hacer esfuerzos. Mi voluntad se adormece y tengo cada vez menos tendencia a tomar decisiones. Me dejo vivir... Diversas **drogas** conllevan frecuentemente grandes dependencias que sólo reflejan mis "propias dependencias" interiores: delincuencia, padre(s) ausente(s), introversión, neurosis, compulsividad emocional o sexual que intento inhibir dopando mi mental. La

sensación de estar separado, incluso "arrancado" o bien de un ser querido (padre, hermano, hermana, animal, etc.) o de un lugar o de una situación que me daba mucha felicidad puede llevarme a vivir un vacío interior que quiero huir por la **droga**. Estas **drogas** que son estimulantes me permiten "flotar", alcanzar ciertas cumbres y vivir una experiencia que me da la ilusión de estar por fin "feliz" escapándome. Ya no puedo prescindir de ellas y mi dependencia se acentúa y se agrava con el tiempo. El primer paso es la toma de consciencia, franca y sin máscara: ¿por qué recurro a estas sustancias? Me vuelvo consciente de que siempre existe una razón. Poco importa la naturaleza de ésta, acepto descubrir la auténtica razón. Me acepto tal como soy y aprendo a expresar mis necesidades. Dejar de consumir me pide mucho valor, pero la búsqueda de la paz interior es mi motivación. Llegar a ser yo – mismo en cualquier circunstancia me permite alcanzar y vivir la verdadera paz interior y sentirme en mi lugar en este gran universo.
Haschich – Mariguana: a la búsqueda de un mundo sin problemas, huida.
Anfetamina, cocaína: estimula la productividad: búsqueda del éxito, del amor, del reconocimiento.
LSD, mezcalina, hongos mágicos, heroína: búsqueda de sensaciones y expansión de la consciencia.
Opio: trae gozo, pereza y da una falsa apariencia de paz interior.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DUDA

La duda está directamente relacionada con lo mental. Es un estado obsesivo que me impide "conectarme" claramente en lo físico. La duda puede resultar de planteamientos del tipo: ¿lo he hecho o no? Me hago preguntas muy pragmáticas o al contrario bajo forma metafísica, llevando sobre el valor de la vida, de la religión, del deber, de la verdad, etc.… Cuestiono constantemente mis decisiones, me pregunto si hice la buena elección frente a las situaciones de mi vida. La duda puede perturbar y envenenar mi existencia. El mejor remedio es empezar a escuchar mi voz interior y hacer más confianza a la vida. Dando seguridad a mi yo interior, acepto quedar libre de las ataduras mentales que frenan mi evolución espiritual. Cuando se trata de mis relaciones con las personas de mi entorno, en vez de envenenarme la existencia con la **duda**, **aprendo a comprobar** mis necesidades, mis impresiones, mis intuiciones cerca de dichas personas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DUODENO (úlcera del…) (ver también: ESTÓMAGO [dolores del…])

La úlcera duodenal es una pérdida del revestimiento mucoso en la primera parte del duodeno, que todavía está en contacto con el jugo gástrico ácido. De hecho, el duodeno es el primer segmento del intestino delgado. En su parte media desembocan los conductos provenientes del hígado y el páncreas. Es un órgano importante del sistema digestivo. Esta úlcera es cuatro veces más frecuente que la úlcera estomacal, y el factor que usualmente la ocasiona es la hipersecreción de jugo gástrico.
Ver problemas del estómago, agregando que la persona que la padece rumia en su interior hasta tal punto que se carcome, se come por dentro. Algo se le *quedó en el estómago y no pasa.* Se irrita con facilidad y experimenta sentimientos de impotencia y rebeldía. Le ayudaría mucho expresar lo que siente, admitiendo su dificultad para aceptar lo que hay.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

DUODENITIS

La duodenitis es una afección inflamatoria del duodeno. A menudo se le confunde con la gastritis o la enteritis. *Ver* úlcera duodenal, agregando cólera reprimida. *Ver* también la explicación sobre las enfermedades inflamatorias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ECCEMA (ver también: PIEL – ECCEMA)

El eccema es una afección de la piel extremadamente frecuente que evoluciona por accesos, con una fase aguda e inflamada y una fase crónica caracterizada porque la piel se engruesa y se agrieta. El eccema puede provenir de causas internas o externas. En los niños o los bebés se acompaña de asma u otras alergias.
Ver problemas de la piel, agregando que la persona que lo padece siente angustia y miedo. Por falta de confianza en sí misma, se siente angustiada ante su porvenir, incluso desesperada, al no saber hacia dónde se dirige su vida. Le ayudaría mucho expresarse más.
Si hay COMEZÓN, ver este término. Si el eccema es causado por el uso de productos externos (productos químicos, de limpieza, etc.), agréguese que esta persona se deja influenciar excesivamente por lo que pasa a su alrededor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ECLAMPSIA (ver: EMBARAZO – ECLAMPSIA)

EDEMA

✍ El edema o INFLAMACIÓN es una acumulación de líquido en los espacios intercelulares. Para que surja debe darse un aumento del 10% en dicho líquido. Se le reconoce por la hinchazón y por la huella que queda al presionar con el dedo. Puede ser ocasionado por una obstrucción venosa o linfática.

Toda retención de agua o de líquido es señal de una retención emocional. La persona se hincha para protegerse. El edema se produce también cuando surge la resolución de un conflicto. La persona vive entonces una disputa entre su ego y su corazón (mantener el conflicto o resolverlo). La zona afectada por el edema y la utilidad de esta parte del cuerpo nos indicarán en qué área tuvo lugar la retención. Por ejemplo, una pierna hinchada indicará que la persona afectada se contiene de avanzar hacia una meta cualquiera después de haber hallado una solución.

Si sufres inflamaciones, tu cuerpo te dice que retienes líquido por falta de confianza en tus capacidades y talentos, y que te creas barreras y límites. El mensaje que recibes es que cedas y te arriesgues más siguiendo los dictados de tu corazón. Elige tu solución en lugar de mantener el conflicto en que vives.

El **edema** es una hinchazón causado por una retención de agua. Causa un abotargamiento y es muy frecuente en los tobillos y los pies. Puede encontrarse también en otras articulaciones o tejidos conjuntivos. Los líquidos en el cuerpo representan mis emociones, puede que retenga o reprima mis sentimientos interiores. También puedo negar mis impulsos o sentir limitaciones y barreras para con cosas que deseo, que me traen desánimo y disgusto. También puede que quiera retener a alguien o a algo, o bien de mi pasado o del presente y me agarro a él o ello como a un salvavidas. Si no, me voy a ahogar en mi pena, en mi decepción, en mi amargura frente a los acontecimientos. La función de la parte del cuerpo afectada por el **edema** añade otras informaciones. Al nivel de piernas y pies, puedo vivir un muy gran deseo de ir en una dirección diferente, pero me siento emocionalmente cogido en la dirección en la cual voy y me siento incapaz de afirmarme y de liberarme de ella. Cuando se forma el **edema** después de un golpe, una herida o que una parte de mi cuerpo intenta reconstituirse, esto se llama el **edema de curación**. En ciertos casos, mi cuerpo trae entonces este líquido como para disminuir la fricción y ayudar al entorno inmediato de la parte afectada a reconstituirse. El **edema** trae la necesidad de reconocer y descubrir la expresión de mis emociones **embotelladas y encerradas**. Aprendo también a soltar para permitirme adelantar y realizar cambios positivos en mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

EGOCENTRISMO

Cuando soy **egocéntrico**, tengo tendencia a relacionar todo lo que me rodea conmigo. Me considero entonces como el centro del mundo. A la diferencia de la persona egoísta, podré pensar en los demás y ayudarles si esto es conforme a mi propio interés. Si vivo de este modo, es que necesito equilibrar mi inseguridad interior para impedirme vivir sumisión. Debo tomar consciencia que más allá de mí, hay los demás. Conservando el lugar que me pertenece en la vida, puedo considerar el punto de vista de los demás.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

EMBARAZO (dolores del…) (ver también: PARTO, SANGRE – DIABETES)

Si bien el **embarazo** suele ser alegre y enriquecedor, también puede provocar temor por sus inquietudes secretas, sus dudas, sus miedos y sus angustias, especialmente cuando es la primera vez. Estos sentimientos no expresados hallarán una manera de salir si, como futura madre, no soy capaz de expresarles verbalmente. A veces puedo tener la sensación de que los retos por aceptar son tan grandes con relación a lo que soy capaz de tomar que inconscientemente puedo rechazar al niño. He aquí algunos ejemplos de dolencias que pueda vivir durante el embarazo: **ardores de estómago** me indican una dificultad en tragar la realidad de lo que sucede; el **estreñimiento** revela mi miedo a soltar, que intento guardar las cosas como son ahora aunque sepa que la llegada de un niño conlleva cambios mayores en mi vida; un **nervio ciático doloroso** manifiesta mi miedo a ir hacia delante, en la nueva dirección que me trae la vida, una **diabetes gestacional** es la consecuencia de la tristeza que vivo durante este período. También puede que esté descontenta, que tenga miedo de vivir rechazo al ver cómo cambia mi cuerpo y que desee que cese el hecho

de estar “gorda o embarazada”. Aprendo a tener confianza y acepto que tengo todos los instrumentos necesarios para poder vivir esta maravillosa experiencia en la alegría y la armonía.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

EMBARAZO (problemas en el)

Entre los problemas del embarazo más comunes están las náuseas y los sangrados. Véanse estas palabras teniendo en cuenta que dichos problemas representan temores asociados con la próxima llegada del bebé.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

EMBARAZO (…prolongado)

Cuando **se prolonga un embarazo** más allá del período habitual, como madre, puede que desee inconscientemente seguir llevando a este hijo lo más tiempo posible, apreciando este estado en que siento a mi hijo en seguridad y en el cual el vínculo entre madre e hijo es tan fuerte. Quiero guardarlo “protegido de la intemperie” de la vida de cada día. Puede que tenga miedo de estas responsabilidades nuevas que me esperan con este nuevo hijo que va a nacer. ¿Estaré a la altura de la situación? ¿Esto cambiará algo en mi vida de pareja? ¿Seré buena madre? Mis inquietudes de cara a este nacimiento pueden hacerme retrasar la llegada del hijo. Puede también que mi hijo se sienta tan bien en este entorno tranquilizador que quiera quedarse en él el tiempo máximo posible. Entonces puedo entrar en contacto con su aspecto divino, confortarlo, asegurarle que haré todo lo que me es posible hacer para cuidarme de él, que seguiré amándole y que tengo prisa de tenerle en mis brazos. Debo desapegarme de mi hijo y convencerme de que tiene todos los instrumentos necesarios para afrontar los retos que encuentre. Necesita únicamente mi amor y afecto.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

EMBARAZO – ECLAMPSIA (ver también: CEREBRO – EPILEPSIA, TENSIÓN ARTERIA – HIPERTENSIÓN [demasiado alta])

Al final del **embarazo**, puede ocurrir una **eclampsia** que es una afección grave caracterizada por convulsiones asociadas a una hipertensión arterial. Suele producirse en la mujer que vive su primer **embarazo**. Es similar a una crisis de epilepsia, caracterizándose por una pérdida de consciencia, una rigidez de los miembros seguida de convulsiones. La **eclampsia** me alcanza si soy una mujer que, por inseguridad o culpabilidad, rechaza el **embarazo** o todo lo que puede representar la llegada del hijo. También puedo vivir rencor para con mi cónyuge porque lo hago culpable y responsable del **embarazo**. En otros casos, puedo ser yo quien, como madre que al tener dificultad en aceptar dar inminentemente a luz a mi hijo, voy a rechazarme, sintiéndome incapaz de asumir mis nuevas responsabilidades. Aprendo a mirar la llegada de mi hijo con una actitud positiva sabiendo que tengo todo lo necesario para ayudarle a caminar.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

EMBARAZO – ECTÓPICO O EXTRA – UTERINO (G.E.U.)

✍ Se considera que un embarazo es extrauterino (también llamado ECTÓPICO) cuando el desarrollo se lleva a cabo fuera de la cavidad uterina. Normalmente, después de la fecundación el huevo se dirige al útero para crecer, pero en este caso el mecanismo se altera y el huevo sigue su desarrollo en la trompa, donde fue fecundado.

Este problema indica una indecisión, ya sea por parte del alma de ese futuro niño o de la futura madre. Es muy posible que esta indecisión sea mutua. Sin embargo, la madre que duda se siente culpable porque utiliza un medio que puede acarrearle complicaciones graves. En general, todo esto sucede de un modo inconsciente. Este tipo de embarazo puede sucederle a una mujer que decide tener un hijo para complacer a otra persona o para que la quieran, aun cuando el embarazo esté momentáneamente fuera de sus límites.

Debes darte el derecho de tener límites y temores. Si descubres que tener un hijo en este momento es demasiado para ti, te sugiero que hables con el alma de ese bebé y le confieses lo que sientes, sabiendo que se trata de tu cuerpo, de tu vida y que tienes derecho a tomar las decisiones que quieras. De cualquier modo, tú sola asumirás las consecuencias. El hecho de imponerte un embarazo no deseado es más nocivo para ti que no tener hijos. Si después quieres uno, siempre será el momento de tenerlo.

Un **embarazo ectópico** se desarrolla afuera de la cavidad uterina. En este caso, puede que como madre, viva una angustia frente al parto y que me inhiba de procrear. Debo aprender a dejar fluir el proceso normal de la vida y a dejar que la energía circule libremente en el interior de mí para que los elementos de la vida tomen el lugar que les pertenece según el plano divino.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

EMBARAZO NERVIOSO.

Puedo vivir en mi cuerpo físico los mismos estados que una persona embarazada incluso si no lo estoy; esto se llama entonces **embarazo nervioso**. Un **embarazo nervioso** manifiesta una incertidumbre, una inseguridad de cara a mis responsabilidades frente a mis deseos. Puede que desee tener un hijo pero no sé si me siento a la altura, si tengo la sensación de poder asumir y cubrir todas las necesidades del niño. Quizás no... Si el **embarazo nervioso** se manifiesta en una mujer soltera, también debo considerar si vivo dificultades para con mi sexualidad. Quizás tenga el gusto de tener un hijo, pero no tengo el gusto de tener una relación afectiva con otra persona. También puedo tener miedo de todas las responsabilidades que implica el hecho de tener un cónyuge a pesar de que desee tener uno. Aunque el **embarazo nervioso** se manifiesta sobre todo en la mujer, puede suceder que este fenómeno se produzca en un hombre. Puedo preguntarme cómo esto puede ser. Debo acordarme que, sea yo hombre o mujer, poseo ambas facetas en mi interior, el lado YIN (mujer) y el lado YANG (hombre). Aunque sea un hombre, puedo desarrollar mi instinto materno y ciertos miedos que le están vinculados y así, desarrollar los síntomas de un **embarazo nervioso** por empatía o simbiosis energética. Compruebo entonces cuáles son los temores que vive actualmente mi hijo interior. Así podré tranquilizarlo, darle el amor y la atención que necesita para que todo vuelva al orden.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

EMBOLIA PULMONAR (ver también: SANGRE – CIRCULACIÓN SANGUÍNEA)

✍ La embolia pulmonar resulta de la obstrucción brusca, parcial o total, de la arteria pulmonar o de una de sus ramas por un cuerpo extraño, por lo general, un coágulo sanguíneo. Con frecuencia es el resultado de una flebitis.

El hecho de que la embolia se inicie de una manera bastante repentina, es señal de que la persona que la padece siente una emoción muy fuerte, como un puñetazo. Es cuestión de vida o muerte. Siente mucha culpa por algo que hizo o dejó de hacer, hasta el extremo de querer morir.

Esta embolia es un mensaje apremiante para que dejes de creer que eres culpable hasta ese extremo. Nadie puede ser responsable de la vida o la muerte de otro o de las decisiones de los demás. Debes aceptar que hiciste todo lo que pudiste y que no mereces castigarte hasta tal punto.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

EMOTIVIDAD

La **emotividad** o más bien la **hiperemotividad**, hace que todas mis emociones estén a flor de piel. Un nada me trastorna. Cuando estoy en este estado, me siento paralizado, mi vista se turba e incluso puedo llegar a perder el equilibrio. Vivo inseguridad, miedo y ansiedad y tengo tendencia en dramatizarlo todo. También tengo tendencia a estar menos en la acción, a menos de realizar tareas, realizar muy pocos proyectos porque me paraliza el miedo. Me vuelvo emocionalmente y físicamente frágil. Entonces tengo el reflejo de aislarme del mundo para protegerme. Los síntomas físicos vinculados a la **hiperemotividad** son: aceleración del ritmo cardíaco, garganta apretada, digestión difícil (hasta tener úlceras de estómago), estreñimiento, diarrea y rigideces musculares. Teniendo miedo de lo desconocido, voy pues a tomar costumbres para disminuir la angustia vinculada a este desconocido. De donde viene esta agitación? Puede ser el resultado de un traumatismo (afectivo o material) etc. Acepto volver a tomar el contacto con mi propia esencia, considerar mi **emotividad** como un modo de comunicación con los demás. La meditación, la relajación o cualquier técnica que me lleve a calmarme puede ayudarme a volver a tomar contacto con mi ser interior y a volver a equilibrar mis emociones. De este modo, vuelvo a descubrir mis verdaderas necesidades y aprendo a hacerme confianza porque sé que todo me viene de modo perfecto para mi evolución.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

EMPIEMA (ver: ABSCESO)

ENCEFALITIS (ver: CEREBRO – ENCEFALITIS)

ENCEFALOMIELITIS FIBROMIALGIA (ver: CANSANCIO CRÓNICO [síndrome de…])

ENCÍAS (dolores de…)

✍ La encía es la porción de la mucosa oral que recubre la base de los dientes. Si la encía sangra, véase también sangrado.

La persona a la que le duelen las encías tiene miedo de poner en práctica una decisión ya tomada, porque teme los resultados o las consecuencias de la misma. El miedo que siente a hacer sus demandas con respecto a lo que quiere está relacionado con el miedo a llevar a cabo su decisión. Además, siente angustia porque se siente impotente.

Es importante que verifiques si tus temores son infundados o reales. El hecho de que no hayas logrado lo que te propusiste, no significa que tampoco lo lograrás ahora. Además, es bueno recordar que en la vida no existen errores, solamente experiencias que te harán crecer y que un día necesitarás. Tu cuerpo te dice que te atrevas a expresar tus necesidades a fin de realizar lo que quieres y que vivas una etapa cada vez en lugar de querer que el resultado deseado llegue de forma inmediata. También te indica que debes creer en tu capacidad y en tu poder para hacer tu vida.

Las **encías** sirven de soporte a los dientes, a la solidez de éstos y su estado depende mucho del estado de las **encías**. Un dolor en las **encías** puede estar vinculado o bien a una decisión que hubiese tenido que tomar hace ya mucho tiempo y que aplazo a más tarde, teniendo miedo de las consecuencias que esta decisión puede tener en mi vida; o bien se trata de una decisión que ya he tomado pero que no ejecuto. Estoy en un estado pasivo de miedo, inseguridad, incertidumbre frente a mi porvenir. Si, además sangran mis **encías**, tengo una pérdida de alegría con relación a estas decisiones frente a las cuales me siento estirado, atormentado. Unas **encías** sensibles manifiestan mi gran sensibilidad emocional y mi vulnerabilidad porque necesito mucho amor y tengo la sensación de no recibirlo o bien tengo miedo de perderlo. Necesito afirmarme y tener más confianza en mí porque las **encías** soportan los dientes y que éstas se refieren a las decisiones. Aprendo a hacerme confianza en las decisiones que tomo y hago confianza también a la vida que me trae todo lo que necesito. Así me vuelvo más yo – mismo y aprendo a afirmarme libremente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENCÍAS (hemorragias de las…) (ver también: SANGRE – HEMORRAGIA)

Las **encías** que sangran demuestran una inseguridad, una duda frente a una decisión que tomar en mi vida. ¿Estoy acertado en dudar o sentir pesar? Tomo la responsabilidad y acepto los cambios que se producen en mi vida en total serenidad. Me hago confianza porque sé que las elecciones que hago están aquí para hacerme crecer más, para permitirme proseguir mi evolución.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENCÍAS – GINGIVITIS AGUDA

Una infección en las **encías** indica que vivo miedo; esto puede ser de cara a mí – mismo para con una decisión que tome y que me sabe mal haber tomado o una decisión tomada que vuelvo a plantear; o incluso puede tratarse de mi indecisión (a tomar una decisión). Este miedo también puede referirse a otra persona (por ejemplo, mi jefe o mi cónyuge) cuyas decisiones pueden afectarme directamente y frente a las cuales no tengo control ninguno. Vivo frustración y disgusto, esto pudiendo llevar a confrontaciones que quizás son inútiles. Aprendo a canalizar este miedo, a expresarlo para evitar que mis **encías** se inflamen. La **gingivitis** suele implicar una hemorragia en la encía que me indica una tristeza o una pérdida de alegría por el hecho de no ser capaz de expresarme, bien porque no me lo permiten o bien porque yo – mismo me impido decir ciertas cosas: puedo tener la sensación de que lo que digo no tiene importancia y que no se me escuchará. Como que las **encías** son las bases en que descansan mis dientes, puedo vivir también ira, tristeza, teniendo la sensación de que mis bases se caen y me dejan un sentimiento de impotencia frente a los acontecimientos de la vida o frente a los demás. Puedo tomar un momento de silencio conmigo mismo para rehacer mis fuerzas. Tomo consciencia de que cada suceso de mi vida está aquí para hacerme crecer y que todo cambio importante es necesario para que pueda alcanzar los objetivos que me he fijado.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENDOCARDITIS

✍ Enfermedad inflamatoria o infecciosa del endocardio, que es la túnica interna del corazón. Ver problemas del corazón.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENDOMETRIOSIS

✍ La endometriosis es una afección ginecológica muy frecuente en la mujer. Se caracteriza por la presencia anormal de mucosa uterina en el aparato genital, en lugares no habituales. Esta mucosa parece un verdadero útero en miniatura.

El bloqueo emocional más fuerte en esta enfermedad es no poder concebir. La mujer que la padece es, en general, del tipo que lo dirige todo, muy capaz de concebir en otras áreas. Quiere tener un hijo, aun cuando tiene mucho miedo de las consecuencias del parto (por ejemplo, morir o sufrir mucho, como su madre). Este miedo es lo suficientemente grande como para bloquear su deseo de tener un hijo. Incluso he visto casos en los que el miedo a dar a luz provenía de una vida anterior.

El mensaje que recibes con esta enfermedad es que te des cuenta de que la creencia que albergas (que todo parto es necesariamente laborioso y peligroso) es lo suficientemente fuerte como para crear un obstáculo físico que te impide quedar embarazada. Es interesante comprobar que esta enfermedad crea la apariencia de otro útero. Este es un indicio muy claro de hasta qué punto quieres tener un hijo: tienes incluso un útero extra.
También he podido observar que la creencia de la mayoría de las mujeres que presentan endometriosis se relaciona principalmente con el parto y no con sus consecuencias, es decir, con tener que hacerse cargo de la educación de un hijo. Durante mucho tiempo creíste que el parto te daba miedo, ahora tienes derecho a satisfacer tu enorme deseo de ser madre. Además, concédete el derecho de no ser invencible, de ser derrotada a veces en tus creaciones o cuando quieres empezar nuevos proyectos.

La **endometriosis** es la formación de fragmentos de mucosas en el exterior de la pared uterina. Se vincula con el rechazo inconsciente de la maternidad. ¿Me hacen temer mis aspiraciones y mi vida de pareja que un niño lo cambie todo en mi vida? Dudo de mis capacidades de ser una buena madre. También puede suceder que no acepte el mundo en el cual vivo. ¿Si no acepto este mundo, cómo puedo traer al mundo a otro ser? Sin embargo, incluso antes de nacer, elegí venir a este mundo. Tomo consciencia de la relación entre mis temores, mis dudas, mi incertidumbre y la situación que vivo y acepto expresar abiertamente lo que siento.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENFERMEDAD(ES)

¿Cuáles son los factores que determinan si una persona será afectada por una enfermedad muy grave, incluso mortal, o por una enfermedad leve?
El primer factor determinante es la gravedad del dolor sentido en la niñez; es decir, cómo el niño interpretó y recibió el incidente doloroso. El otro factor indispensable en el desarrollo de una futura enfermedad grave es el hecho de que el dolor haya sido vivido en aislamiento, es decir, que el niño no tuviera a nadie a quien expresarle cómo sintió ese dolor. La persona susceptible de tener una enfermedad grave suele ser del tipo que no deja ver la magnitud de sus heridas. Las principales heridas vividas por los humanos, y a menudo rechazadas en el inconsciente, son: el rechazo, el abandono, la humillación, la traición y la injusticia.

¿Es posible sanar sin que se haya tomado conciencia de la causa del problema físico?
¡Por supuesto! Esto ocurre generalmente. Es posible que la persona haya hecho un trabajo de aceptación o de perdón interior sin ser consciente. Como el ser humano no es consciente en promedio más que un 10% del tiempo, es normal que vivamos bloqueos, emociones, rencores e incluso ira sin tener consciencia de ello. Por lo tanto, es posible perdonar o resolver un rencor sin ser conscientes de ello. Si éste es el caso, la curación será definitiva. Por el contrario, también es posible que sea una curación mental, es decir, que la persona haya creído en su médico, en los medicamentos, en el tratamiento, en el pensamiento positivo, en las oraciones, etc., lo suficiente como para sanar. En este caso es una curación temporal, y el malestar o la enfermedad regresarán cuando el siguiente elemento disparador reviva la vieja herida interior no sanada, es decir, no perdonada.

Cuando está afectada la salud de un ser vivo, hace frente a la **enfermedad**. Sin embargo, la **enfermedad** implica una causa, síntomas, signos clínicos, una evolución, un tratamiento. Es un signo que me manda mi cuerpo para informarme de un conflicto o de un traumatismo que vivo para conmigo y/o mi entorno. Descifrar el mensaje me ayudará a recobrar la salud más rápidamente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENFERMEDAD CONGÉNITA

¿Cómo puede explicarse una enfermedad congénita desde el punto de vista metafísico?

Esta enfermedad indica que el alma de la persona que se encarna trae consigo algo que no resolvió en una vida anterior. Para el alma, cada vida terrestre es como un día en la vida de una persona. Si una persona se hiere y no se restablece por completo ese mismo día, se despertará al día siguiente con su herida, que deberá seguir curando.

Generalmente, la persona que padece un problema congénito lo acepta mejor que quienes la rodean. Esta persona debe observar qué es lo que su enfermedad le impide hacer y ser, y así comprenderá su mensaje. Por lo tanto, la invito a que se plantee las preguntas sugeridas al final del libro. En cuanto a los padres de esta persona, es importante que no se sientan culpables, pues es su hijo quien hizo esa elección antes de nacer o bien durante la etapa fetal.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENFERMEDAD DE BECHTEREWS (ANCYLOSING, SPONDILITIS)

La **enfermedad de Bechterews** es el resultado de una rigidez y de una carencia de flexibilidad en mi modo de pensar. Pongo mi ego de lado, tomando éste demasiado sitio. Debo aceptar, en cuanto al amor, ser más flexible (conmigo mismo), hacer confianza en las situaciones de la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENFERMEDAD DE CROHN (ver: INTESTINOS – CROHN [enfermedad de...])

ENFERMEDAD DE DUPUYTREN (ver: MANOS – DESVIACIÓN DE DUPUYTREN)

ENFERMEDAD DE FRIEDRIECH (ver: ATAXIA DE FRIEDRIECH)

ENFERMEDAD DE HANSEN (ver: LEPRA)

ENFERMEDAD DE PARKINSON (ver: CEREBRO – PARKINSON [enfermedad de...])

ENFERMEDAD DE ROGER

Esta enfermedad es una malformación cardiaca congénita, que se caracteriza por un paso reducido de sangre del ventrículo izquierdo al ventrículo derecho. Véase enfermedades del corazón y la información sobre las enfermedades congénitas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENFERMEDAD DE SCHEUERMANN

Esta enfermedad es una epifisitis dolorosa bastante frecuente en el adolescente. Se manifiesta por dolores dorsales y lumbares y una deformación que aparece después de algunos meses de evolución; la espalda se arquea, se curva y se redondea hacia el exterior. Además, se observa una rigidez anormal. Véase problemas en la espalda, agregando que la persona enferma intenta ponerse erecta porque tiene la impresión de que lleva a una o varias personas sobre su espalda. Le ayudaría afirmarse más y reconocer que los demás no sólo no están sobre su espalda, sino que él mismo es quien los deja que se le echen encima.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENFERMEDAD DE SCHÜLLER

Esta enfermedad consiste en una osteoporosis circunscrita al cráneo. Se manifiesta por dolores craneales muy acentuados y dificultad para mover la cabeza. Véase problemas en los huesos y dolor de cabeza.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENFERMEDAD EN EL NIÑO (ver también: ENFERMEDADES INFANTILES)

De modo general, se refiere a dolencias o **enfermedades** descritas en este diccionario. Así, si soy este niño que vive una dolencia o una **enfermedad**, hay probabilidad de que la expresión de la **enfermedad** manifieste la dolencia interior de uno o de otro de mis padres. Puede que mis padres no desarrollen ninguna enfermedad pero mi gran sensibilidad me conecta a la realidad interior de mis padres. Entonces, estoy en resonancia con el niño interior de mis padres. La enfermedad que tengo actualmente sólo pone en evidencia la toma de consciencia que tengo que hacer **también**. Mis padres no son culpables de lo que vivo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENFERMEDAD PSICOSOMÁTICA

La palabra **psicosomática** indica la relación que puede haber entre la mente (psico) y el cuerpo (soma); Originalmente, se pensaba que la mente tenía una influencia en el cuerpo e, inversamente, que el cuerpo tenía una influencia sobre la mente. Sin embargo, esta influencia que se atribuye al cuerpo sobre el espíritu poco a poco fue archivada, de modo que el término **psicosomático**, en el lenguaje médico, significa sobre todo la relación de la mente con el cuerpo. Además, cuando me dicen que mi **enfermedad** es **psicosomática**, es un poco como si tuviera una enfermedad imaginaria y que esto sólo ocurriera en mi cabeza. Desde el punto de vista metafísico, todas las enfermedades tienen su origen más allá de lo físico y por lo tanto, podría decir que todas son **psicosomáticas**. Debo tratar mi cuerpo con todo mi saber, utilizando el conocimiento de los profesionales de la salud, y a la vez buscando la causa real que hizo que se manifestara la dolencia o la enfermedad. El subconsciente tiene un poder enorme de regeneración de los tejidos o la capacidad de producir efectos físicos según la interpretación que hace. He aquí algunos ejemplos. Se encuentra a una persona muerta en el departamento frigorífico de un tren, y ella se había encerrado allí accidentalmente. La autopsia reveló que la persona había muerto helada, cuando el sistema de refrigeración estaba parado, lo que ignoraba probablemente la víctima. Las personas andan descalzas sobre brasas y no desarrollan ni quemaduras ni ampollas de agua en los pies, el subconsciente no habiendo registrado ningún peligro por sugestión, etc. **TODAS LAS ENFERMEDADES APARECEN DESPUÉS DE UN CONFLICTO, DE UN IMPACTO EMOCIONAL, DE UN TRAUMATISMO CONSCIENTE O INCONSCIENTE. El cerebro activa entonces un mecanismo de supervivencia biológica según el conflicto o el traumatismo vivido. Luego, se trata de descifrar el mensaje para modificar el programa que el cerebro manda para restablecer la salud.** Al saber esto, debo sin embargo seguir cuidando mi cuerpo físico para traer éste a un estado representando mejor la salud.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENFERMEDADES HEREDITARIAS

Cuando una persona presenta una enfermedad hereditaria, ello significa que heredó la manera de pensar y de vivir del padre transmisor de dicha enfermedad. De hecho, esta persona no hereda realmente, sino que elige a este padre porque los dos necesitan aprender la misma lección. El rechazo a la aceptación se manifiesta en general por la culpabilidad que experimenta el padre y la acusación del hijo hacia éste. Además de acusar al padre en cuestión, el hijo con frecuencia hará todo lo posible por no ser como su padre, lo cual provocará también incomodidad y emociones en uno y otro.
Por lo tanto, la persona afectada por una enfermedad hereditaria recibe el mensaje de aceptar esta elección, pues el universo le proporciona una oportunidad maravillosa para dar un gran salto en su evolución espiritual. En tanto no se realice la aceptación en el amor, la enfermedad seguirá transmitiéndose de una generación a otra.

¿Cómo se puede explicar una enfermedad hereditaria o genética desde el punto de vista metafísico?
Cuando una persona presenta una enfermedad hereditaria, ello significa que heredó la manera de pensar y de vivir del padre transmisor de dicha enfermedad. De hecho, esta persona no hereda realmente, sino que elige a este padre porque los dos necesitan aprender la misma lección. El rechazo a la aceptación se manifiesta en general por la culpabilidad que experimenta el padre y la acusación del hijo hacia éste. Además de acusar al padre en cuestión, el hijo con frecuencia hará todo lo posible por no ser como su padre, lo cual provocará también incomodidad y emociones en uno y otro.
Por lo tanto, la persona afectada por una enfermedad hereditaria recibe el mensaje de aceptar esta elección, pues el universo le proporciona una oportunidad maravillosa para dar un gran salto en su evolución espiritual. En tanto no se realice la aceptación en el amor, la enfermedad seguirá transmitiéndose de una generación a otra.

En el sentido médico del término, las **enfermedades hereditarias** se transmiten por los genes procedentes de células reproductoras de uno o de ambos padres. De hecho, si quiero hablar de **herencia**, se trata en general de los pensamientos, emociones o conflictos interiores de los padres o abuelos que no fueron arreglados. Por ejemplo, si digo que la diabetes es **hereditaria** en mi familia porque mi abuelo era diabético, mi padre era diabético y que soy diabético, es sobre todo porque mi abuelo vivía una **tristeza profunda** (la tristeza profunda es la causa metafísica de la diabetes) que mi padre vivía una tristeza profunda y que yo, vivo tristeza profunda. Entonces, en vez de pensar que mi enfermedad es **hereditaria** y que no puedo cambiar nada, podré empezar a buscar cómo cambiar mis pensamientos, mis emociones o resolver el conflicto interior que me llevó a vivir esta enfermedad. Guardando en mente que la enfermedad debe favorecer una toma de consciencia personal, sé sin embargo que la razón metafísica de mi enfermedad en lo que a mis pensamientos y mis emociones se refiere, se vuelve a hallar en uno u otro de mis padres o en ambos, aunque ellos no forzosamente hayan desarrollado la enfermedad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENFERMEDADES INCURABLES

Incurable significa "que no puede curarse por ningún tipo de medicina". Debo preguntarme si me conviene esto de tener una **enfermedad** llamada **incurable**. ¿De qué puede servirme? ¿Debo yo fiarme de una etiqueta "**incurable**" que significa que ya no hay nada que hacer para remediarlo? Debo interiorizarme para encontrar la causa profunda de este mal: el miedo, la ira, los celos… pueden ser su causa. Debo aceptar que el amor fluye libremente en mí, porque sólo el amor puede curarlo todo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENFERMEDADES INFANTILES (ver también: ENFERMEDAD EN EL NIÑO, PAPERAS)

✍ Las enfermedades infantiles más comunes son: la TOSFERINA, las PAPERAS, el SARAMPIÓN, la RUBEOLA y la VARICELA.

Es interesante señalar que la mayor parte de las enfermedades infantiles afectan sobre todo a los ojos, la nariz, los oídos, la garganta y la piel. La enfermedad infantil es un mensaje que recibe el niño porque deja que lo moleste lo que pasa a su alrededor y siente enojo dentro de sí. Le resulta difícil expresar lo que siente porque no sabe cómo hacerlo, o incluso porque los adultos no se lo permiten. Estas enfermedades se presentan en el momento en que el niño no recibe bastante atención o no es admirado lo suficiente. Como generalmente producen manchas rojas en la piel, véase también este término.

Si eres la persona que cuida al niño enfermo y estás leyendo este libro, ten en cuenta que puede escuchar muy bien lo que está escrito sin importar su edad, aunque sea un bebé. Debes explicarle que su enfermedad es una expresión de su reacción ante el mundo que lo rodea, y que es completamente normal tener dificultades para adaptarse a un entorno nuevo.
No obstante, debe aprender que vino a este planeta con un cierto bagaje de creencias y que ahora deberá adaptarse a ellas, límites, deseos y temores de los demás. Debe aceptar que los que lo rodean tienen sus ocupaciones y que no siempre pueden prestarle atención. También debe darse el derecho de sentir enojo y expresarlo, aunque no tenga que ver con los adultos. De este modo comprenderá que quienes lo rodean también tienen problemas de adaptación, y que si no los resuelven no es responsabilidad suya. Véase también la descripción de la enfermedad de que se trate.

La rubéola, el sarampión, las viruelas, la tos ferina, las paperas, la escarlatina, la varicela, en breve todas las **enfermedades propias a la infancia** suelen coincidir con períodos de evolución del niño. Estas enfermedades frecuentemente suceden durante las dificultades escolares o cuando vive el niño un conflicto con los padres y cuando está ansioso frente a una situación. Puede ser un tiempo de reposo que exige el cuerpo. Dando al niño ternura, amor, atención, esto le permitirá fortalecerse para adelantar en la vida con más confianza.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENFERMEDADES INFLAMATORIAS (con terminación itis)

¿Qué distingue a las enfermedades inflamatorias (aquellas que normalmente terminan en "itis", como sinusitis, bronquitis, artritis, etc.)?
Tras conocer los trabajos del Dr. Geerd Hamer, encontré muy interesante el fruto de sus investigaciones en lo que él llama la NUEVA MEDICINA.

Según él, la enfermedad inflamatoria se produce después de la resolución de un conflicto biológico. Dice que en el instante en que el conflicto se aleja o se resuelve, el cuerpo (con ayuda del cerebro) inicia una etapa de curación y es entonces cuando aparece la enfermedad infecciosa o inflamatoria (por ejemplo: un hombre ya no soporta a su jefe y decide irse de vacaciones. Tan pronto llega al lugar de recreo, comienza a sufrir de sinusitis).
(Un conflicto biológico es un choque violento contra el cual uno se siente impotente e incapaz de reaccionar, y que es vivido en aislamiento. Es un choque difícil, que toma a la persona totalmente desprevenida. Los conflictos normales de la vida común no tienen un efecto tan brutal porque podemos prepararnos para ellos con un poco de anticipación).
Por otro lado, aun cuando el cuerpo esté en etapa de curación, ello no impide que el enfermo busque ayuda médica. Sin embargo, sugiero enfáticamente verificar bien si el conflicto ha sido verdaderamente resuelto (con el amor y el perdón) o si la solución es sólo temporal.
Según el Dr. Hamer, de las 1.000 enfermedades conocidas, la mitad son calientes y la otra mitad frías. Las enfermedades calientes (como la inflamación) indican que el conflicto se ha alejado o se ha resuelto y que el cuerpo está en vías de reponerse. Explica que las enfermedades son bifásicas, es decir, que 500 enfermedades, que en principio son frías (fase durante la cual el conflicto todavía está activo), se vuelven calientes después (fase durante la cual el cuerpo sana tras el alejamiento del conflicto).
Tanto en el hombre como en los animales, los dolores tienen fundamentalmente una finalidad biológica: la de inmovilizar al organismo o al órgano afectado a fin de que la curación se pueda realizar de una manera óptima.
También hay dolores durante la fase activa del conflicto (enfermedad fría), como en una angina de pecho o una úlcera estomacal. Durante la fase de curación (enfermedad caliente), los dolores son provocados por inflamaciones, infecciones, edemas o cicatrizaciones.

Me parecen muy interesantes las investigaciones y los descubrimientos del Dr. Hamer, al igual que los de muchos otros médicos, como el Dr. Siegel, el Dr. Simonton, etc. Son médicos que nos incitan a abrirnos a nuevos horizontes. No puedo afirmarte que todo esto sea cierto, pues ¿cómo saber quién posee la verdad? Por ello, es mucho más sensato que lo verifiques en tu interior, para así descubrir tu propia verdad.
Por mi parte, conozco algunos médicos que trabajan según las leyes de la Nueva Medicina del Dr. Hamer y logran resultados excelentes. Han sabido hacer una amalgama entre la medicina tradicional y la nueva, consiguiendo la satisfacción y el bienestar de sus pacientes.
Tú decides lo que quieres creer. Por otro lado, el hecho de que el cuerpo esté en fase de curación no te impide buscar ayuda médica, pero sé consciente de que mientras la medicina se ocupa de tu cuerpo físico, tú debes ocuparte de tus cuerpos emocional, mental y espiritual.
Lo que quiero agregar a los trabajos del Dr. Hamer es que uno no sólo debe alejarse del conflicto, sino que debe resolverlo para evitar que regrese. Tomemos el ejemplo citado del hombre que tiene sinusitis tan pronto como se aleja de su jefe, a quien no soporta. La medicina le podrá resolver el problema temporalmente. Para zanjarlo definitivamente deberá pasar por las. Sólo así se evitará otras sinusitis. Por ello, es importante distinguir entre alejarnos del conflicto y resolverlo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENFERMEDADES KÁRMICAS

Vengo en la tierra para proseguir una evolución. Tengo experiencias por hacer y vivir para llegar a una transformación interior. Si llego al mundo con una lisiadura, es que hay "cosas" que no fueron resueltas en otras vidas (para los que creen en ello). Tomar consciencia de ello y aceptar vivir la experiencia son los primeros pasos hacia una curación, tanto física como emocional. En ese momento, todo es posible, porque la transformación interior lleva a la curación física.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENFISEMA PULMONAR (ver también: PULMONES – ENFISEMA PULMONAR)

El enfisema pulmonar es una afección de las vías respiratorias ocasionada por una dilatación de la parte más profunda de los bronquios. Generalmente se presenta después de una bronquitis crónica y a la persona que lo sufre le resulta muy difícil respirar. Tiene la impresión de que siempre le falta el aire.
Ver bronquitis, agregando que esta enfermedad indica una mayor urgencia de hacerse caso. Debido a que los pulmones tienen una relación metafísica con la capacidad de aspirar la vida, la persona que sufre de enfisema recibe el mensaje de que es momento de retomar su propio espacio.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENFRIADO

El **enfriado** se produce cuando mi mental se vuelve rígido. Me siento cuestionado y amenazado. El **enfriado** me da la excusa para estar solo. Tomo consciencia de que me vuelvo rígido frente a los acontecimientos de mi vida. ¿Cuál es la razón por la cual me siento amenazado? Compruebo lo que causó esta tensión (persona o acontecimiento) y comprendo que son mis miedos, mis temores y mi necesidad de complacer a los demás. Necesito sentirme amado y apreciado. Acepto soltar y no juzgarme. Actúo con más flexibilidad de cara a mí; los demás sólo son el reflejo de mí – mismo. En la vida, todo lo que me llega está aquí para aprenderme a superarme y hacerme crecer.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENRONQUECIMIENTO (Ver: LARINGITIS)

ENSIMISMAMIENTO

El **ensimismamiento** puede ser una maravillosa manera de pararme, tomar tiempo para mí, descubrir mis necesidades. También esto puede llamarse introspección. Sin embargo, si este período se prolonga y que en vez de ser un momento de crecimiento o de conocimiento de sí, se vuelve una ocasión de cerrarme al mundo, de "remover" ideas negativas, compadecerme de mi destino y jugar a la víctima, corro el riesgo de vivir un profundo malestar, tanto psicológico como físico. Me quedo abierto frente al Universo mientras me respeto en mi necesidad afín de vivir en la alegría y la armonía.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENTUMECIMIENTO

✍ Es una sensación de parálisis pasajera, poco dolorosa, que se experimenta principalmente en las extremidades.

Como el entumecimiento se produce en general en las piernas, manos o brazos, tiene una relación con el "hacer". Se manifiesta en la persona nerviosa, que no quiere sentir. Puede ser que busque ocultar su sensibilidad ante los demás en lo que hace o proyecta hacer, o que se exija demasiado en todo lo que realiza y no quiera sentir lo que vive. Así se priva de ser la persona sensible que es en realidad y se deja invadir por su ansiedad.

Cuando una de tus extremidades se entumece, el mensaje de tu cuerpo es el siguiente: "Deja de creer que lo que sucede no te afecta, deja de creer que eres insensible". Esta actitud te retrasa en lo que quieres hacer. Observa qué te asusta del hecho de atreverte a reconocer lo que sientes ante ti mismo o ante los demás. Verifica si tu ansiedad tiene base. Concédete derecho a tomar decisiones diferentes en lo que haces (manos o brazos) o en lo que proyectas hacer en el futuro (pies o piernas).
Si el entumecimiento se produce en otra parte del cuerpo, observa para qué sirve esa parte y ello te dirá en que área quieres ocultar tu sensibilidad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENURESIS (ver: INCONTINENCIA)

ENVEJECIMIENTO (dolores del…)

Al **envejecer**, sucede que mi cuerpo pierda su flexibilidad. Ando más difícilmente, mi destreza se deteriora. Qué quiere decirme mi cuerpo? Es probable que sienta pesar por los elementos de mi pasado, que crea que ya no tengo mi lugar en este mundo, que es tiempo para mí de pararme. Creo también que la vida era mejor antes. Rehúso ver las bellas cosas de hoy. Mis pensamientos están orientados hacía el ayer y critico el presente. Esta rigidez en mi modo de pensar está transmitida a todo mí ser. Acepto abrirme a los cambios y pienso que tengo aún por aprender y dar. Así, mi estado mejora cada día más.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ENVENENAMIENTO (…, por el alimento)

El **envenenamiento** o intoxicación se produce cuando una sustancia tóxica se introduce en mi cuerpo: sigue un conjunto de trastornos físicos. Cuando hay **envenenamiento**, debo mirar **quién o qué es lo que envenena mi existencia**. No es tanto el alimento como la naturaleza de mis propios pensamientos. Por cierto, todas las personas que han cogido el mismo alimento no padecerán de **envenenamiento**. Tomo consciencia de la situación o de la persona que me molesta a este punto. Busco hacía quién o qué estoy atraído y cuáles son los **pensamientos envenenados** que entretengo frente a esta persona o a esta

situación. ¿Qué es lo que envenena mi existencia? ¿Qué debo comprender de esta situación? Acepto traerla a su más sencilla expresión y la resumo en una palabra: pena, frustración, celos, etc. Ya que todo lo que no acepto vuelve en mi vida y esto, cada vez más fuerte hasta que lo acepte, tengo interés en **abrirme aquí y ahora** y a aceptar con mi corazón esta situación. Entonces, comprendo que esta persona o esta situación están aquí para ayudarme a superarme y adelantar.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

EPICONDILITIS (ver: CODOS – EPICONDILITIS)

EPIDEMIA

¿Qué ocurre cuando miles de personas enferman o mueren durante una epidemia? ¿A todos les corresponde aprender la misma lección?

Las epidemias han afectado siempre a un gran número de personas. Desde el punto de vista metafísico podemos deducir que la extensión de la epidemia es proporcional a la creencia popular que la mantiene. Todos los afectados por la epidemia necesitan darse cuenta del mal que se hacen dejándose invadir por la forma de pensar de los demás.

Esta explicación se aplica sobre todo al tipo de epidemia que afecta a miles de personas en un tiempo relativamente corto, incluso en el lapso de pocas semanas o meses.

Desde mi punto de vista, existen muchas enfermedades que se han vuelto epidémicas: el cáncer, el sida, la diabetes, la distrofia muscular, las enfermedades del corazón, el asma, etc., porque afectan a millones de personas cada año y el número sigue aumentando sin cesar a pesar de las grandes investigaciones y descubrimientos de los científicos y de las compañías farmacéuticas. Podemos concluir que, seguramente, existe algo más que el ser humano debe hacer. Ese algo más no es otra cosa que el amor a sí mismo y el perdón verdadero. Vea las etapas del perdón.

Una **epidemia** es la propagación de una enfermedad contagiosa. Lo más frecuentemente, se refiere a una enfermedad infecciosa. Puede ser fácil para mí pensar que si contraigo la enfermedad al mismo tiempo que varias otras personas, no es a causa de las emociones que vivo sino porque "la **epidemia** no se olvida de nadie". De hecho, la diferencia entre el hecho que contraigo la enfermedad, sólo o con otros, es sencillamente porque somos varios viviendo situaciones similares. Del mismo modo, puedo vivir inseguridad personal y colectiva referente a la política, la economía, el entorno, igual como puedo vivir una ira personal igual como otras personas. La naturaleza de la enfermedad me indicará el aspecto de mi vida del cual he de tomar consciencia. Así vuelvo a dar el amor a la parte mía que lo reclama para encontrar más paz y armonía en mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

EPÍFISIS (problemas en la)

✍ La epífisis cerebral (o glándula pineal) es una glándula del tamaño de un guisante que está situada en la parte frontal del cerebro y a la que comúnmente se llama «tercer ojo». La naturaleza exacta y la función de la epífisis todavía son objeto de mucha controversia.

La persona que tiene un problema en esta glándula suele tener dones psíquicos, pero tiene miedo de utilizarlos. Es posible que haya tenido una mala experiencia siendo más joven, incluso puede suceder que ocurriera en una vida anterior. Recibe el mensaje de que aprendas a utilizar con amor y respeto esos dones psíquicos para ayudar a los demás. Todo don, sea físico o psíquico, siempre debe ser utilizado para ayudarse o para ayudar a los demás sin aprovecharse de ellos ni enorgullecerse. Este problema también se puede manifestar en una persona que fuerza o forzó demasiado el desarrollo de sus dones psíquicos.

Con este mensaje, tu cuerpo te dice que te concedas el derecho de ver más allá de lo que el promedio de la gente puede ver. Te dice que si tienes estos dones ahora, es porque debes aprender a utilizarlos para propagar más amor y fe en este planeta. No debes dejar que el pasado influya en tu presente y te bloquee. Si, por el contrario, tienes problemas con la glándula epífisis porque quieres desarrollar demasiado ciertos dones psíquicos, es urgente que te detengas, ya que las fuerzas psíquicas pueden resultar muy peligrosas para una persona que no está preparada. Date tiempo: verás que con mucho amor hacia ti mismo y hacia los demás estos dones se desarrollarán por sí solos y de una manera muy armoniosa.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

EPIFISITIS (ver: ENFERMEDAD DE SCHEUERMANN)

EPILEPSIA (ver: CEREBRO – EPILEPSIA)

EPISTAXIS (ver: NARIZ [hemorragias de…])

EQUIMOSIS (ver: PIEL – MORADOS)

La equimosis es un derrame sanguíneo difuso a través de los tejidos. Primero se presenta una mancha roja lívida; después pasa sucesivamente por los tintes negro, azul o verdoso. Luego cambia a amarillo y, finalmente, desaparece unos *veinte* días más tarde. En la mayoría de los casos es producto de una contusión. Véase accidente y problemas circulatorios, agregando que la persona afectada se siente culpable de ser débil o frágil en ciertas situaciones. También puede fallarle delicadeza en sus movimientos a causa de una impulsividad excesiva.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ERECCIÓN (problemas de) (ver: PROBLEMAS EN EL PENE)

ERUCTACIÓN o ERUCTAR (ver también: ESTÓMAGO)

✍ llamado comúnmente regüeldo, es una emisión sonora de gas por la boca, proveniente del estómago. Si los eructos se producen en serie después de la comida e incluso en ayunas, véase aerofagia.

La persona que eructa con frecuencia traga mucho aire, lo cual le produce gases. Se dice que el hecho de tragar el aire en lugar de respirarlo se debe a un miedo repentino. Este miedo puede ser ocasionado por un acontecimiento súbito o por un pensamiento. Como los eructos se producen en general después de la ingestión de líquido o de alimento, esta persona siente un cierto miedo a nutrirse, a alimentarse. Además, tiene dificultad para recibir pensamientos bellos, gestos o cumplidos que ayudarían a nutrir su autoestima y por ello, los devuelve. Las buenas intenciones de los demás pueden ser mal interpretadas, lo cual le ocasiona miedos repentinos.

Estos eructos se presentan para ayudarte a aceptar lo que eres, a sentirte a gusto aunque no respondas necesariamente a las expectativas de los que te rodean. Permítete aceptar lo que los demás te ofrecen, viendo más lo que ellos aprecian en ti.

La **eructación** es la emisión ruidosa por la boca de gas procedente del estómago. Aunque, en nuestras costumbres, esto se considere como muy poco educado, los orientales ven en ello la señal de aprecio y agradecimiento por una buena comida. La **eructación** está vinculada con mi voluntad de ir demasiado de prisa. De este modo, también evito enfrentarme con mis miedos. La tensión sube por el hecho de tener que digerir nuevas ideas y siento la necesidad de liberarme de esta tensión. Aprendo a ir más despacio y a tomarme el tiempo necesario para mis comidas. Tomo consciencia que al ir demasiado de prisa, paso al lado de mil cosas bellas que hacen la vida agradable. Acepto tomar el tiempo de vivir, ya no voy escaso de aliento para el ritmo acelerado de la vida y me siento mejor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ERUPCIÓN (…de granos) (ver: PIEL – BROTE […de granos])

ESCARLATINA (ver: ENFERMEDADES INFANTILES)

La escarlatina es una enfermedad eruptiva que se manifiesta a causa de una infección. El inicio, en general violento, está marcado por fiebre, anginas y la erupción, que puede aparecer 24 horas después. Toda la piel del cuerpo adquiere un color escarlata. Véase fiebre, angina, problemas de la piel y manchas rojas en la piel, agregando que la persona afectada sintió una ira fuerte después de una situación inesperada, que se presentó violentamente en su *vida.*

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESCLERODERMIA (ver: PIEL – ESCLERODERMIA)

La esclerodermia es una afección que afecta principalmente a las mujeres. Se reconoce por la piel delgada, que no se pliega y se adhiere al esqueleto. En la cara, los párpados se retraen y la boca se reduce a un trazo fino. En cuanto a las manos, son lisas y pequeñas y los movimientos más bien torpes, ya que los dedos están

rígidos. La esclerodermia se puede extender a todo el cuerpo, encerrando a la enferma en una coraza acartonada.
Véase esclerosis en placas y problemas en la piel, agregando que la persona que sufre esta enfermedad recibe el importante mensaje de que deje de querer encerrarse en su coraza. Está tan endurecida que ha eliminado por completo su sensibilidad. Quiere dar una impresión de persona dura, en tanto que su ternura está ansiosa por expresarse. A esta persona le ayudaría ser menos exigente con ella misma y dejar de controlarse tanto.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESCLEROSIS (ver también: INFLAMACIÓN, SISTEMA INMUNITARIO)

La **esclerosis** es una inflamación que endurece el tejido conjuntivo, el cual es necesario y presente en el cuerpo entero. Una persona afectada de **esclerosis** tiene su sistema inmunitario atacado, porque hay deterioro del tejido conjuntivo. Es importante tomar consciencia de que si estoy afectado por esta enfermedad, me ataco a mí – mismo, lo cual puede hacer que la esclerosis se extienda a la mayoría de mis órganos. Esta inflamación provoca una especie de energía ardiente que hace brotar la rabia largo tiempo reprimida. Endureciéndose los tejidos, esto sugiere el endurecimiento de mis pensamientos, actitudes, creando así un desequilibrio en el plano energético. Todo mi cuerpo o cualquiera de sus partes pueden estar afectados por la esclerosis. Es pues importante tomar consciencia de lo que vivo interiormente. Cerrándome al amor, esto puede indicar que me siento indigno de este amor, que me siento culpable y que tengo vergüenza de vivir. Acepto abrirme al amor, reconozco mi valor divino, lo soy todo, lo puedo todo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESCLEROSIS EN PLACAS

✍ Una esclerosis es el endurecimiento de un órgano o de un tejido. La esclerosis en placas se caracteriza por la existencia de lesiones múltiples diseminadas por todo el sistema nervioso.

La persona afectada de esclerosis en placas quiere endurecerse para no sufrir en determinadas situaciones. Pierde toda suavidad, lo que le impide adaptarse a una persona o a una situación. Hay alguien que le pone los nervios de punta y se rebela internamente contra esa persona. Al rebasar sus límites se abandona por completo y ya no sabe dónde ir.
Se dice también que la persona esclerosada está fija, no evoluciona. Desea que alguien se haga cargo de ella, pero se esfuerza por no parecer dependiente. Es el tipo de persona que quisiera que todo fuera perfecto y que se exige mucho. Quiere complacer a cualquier precio. Como no puede satisfacer por sí sola este ideal poco realista, se vuelve incapacitada para así tener una excusa por no haber logrado la vida perfecta que deseaba. También le resulta muy difícil aceptar que quienes hacen menos que ella o merecen menos, tengan más.

Cuanto más grave sea la enfermedad, más importante y urgente es el mensaje que te envía tu cuerpo. Te dice que dejes salir tu dulzura natural y que dejes de endurecerte, es decir, de ser duro contigo mismo y de tener pensamientos duros hacia los demás. Concédete el derecho de ser dependiente en el nivel afectivo antes de que lo seas por completo, debido a tu enfermedad.
Suéltate, no necesitas exigirte tanto. Te sugiero que veas el ideal de persona que intentas alcanzar y te des cuenta de que está más allá de tus límites. No tienes que demostrar nada a nadie. No tienes por qué mantener ese enorme miedo a disgustar que te impide ser tú mismo. Además, esta actitud te impide evolucionar como tu corazón desea.
Es muy posible que estés tan decepcionado de tu progenitor del mismo sexo, que ahora hagas todo lo posible para no ser como él o como ella, lo que deriva en las exigencias de las que te haces partícipe. La aceptación y el perdón (sobre todo hacia ti mismo por haber juzgado tanto a ese padre) pueden tener un efecto considerablemente benéfico sobre la curación. Consulta las etapas del perdón.

La **esclerosis en placas** se define como una inflamación de las envolturas que rodean las vías nerviosas del cerebro y de la médula espinal. Todo el cuerpo está afectado y este estado se puede dar en diferentes momentos de la vida. Es como si mi cuerpo estuviera **cogido en una trampa**, colocado en una jaula y cada vez más limitado en el encadenamiento de sus movimientos. Si estoy afectado de **esclerosis en placas**, generalmente estoy afectado por grandes sufrimientos que me hacen ver la vida con desanimo. Una profunda rebelión anima todo mi ser. Me siento obligado a deber hacerlo todo por mí – mismo. Siendo muy perfeccionista, rehúso equivocarme y acepto difícilmente ayuda. El pensamiento del fracaso me aterroriza. Temo estar olvidado, estar "**placado**" ahí. **Tengo mucho miedo que me "abandonen**". También puede que tenga miedo de caerme, tanto en sentido propio como figurado, y temer que esta caída cause la muerte.

Todos estos miedos que implican un desplazamiento vertical y que pueden llevarme a creer que mi vida está en peligro, pueden activar la **esclerosis en placas**. Puede ser la caída de una escalera, el riesgo de caer en un precipicio, la pérdida abrupta de altitud en un avión, algo que me cae sobre la cabeza, etc. Muy a menudo, me juzgo o puedo juzgar a los demás muy severamente, lo cual conlleva un gran sentimiento de desprecio, desvalorización y disminución de mi persona. Cuando me siento disminuido, tengo la sensación de que me aplasta la vida. Así, es primero por mis piernas que manifestará la enfermedad sus primeros signos y que podré tener la sensación de aplastar. Mi defensa contra todos estos miedos que me habitan será **querer controlarlo todo**, querer que todo suceda como quiero. La **crítica**, que frecuentemente se dirige hacia mí, envenena mi vida. Creo que el sufrimiento forma parte de mi suerte de todos los días y que no me merezco el descanso. Mis esfuerzos para superarme son constantes y, a pesar de todo, siempre insuficientes. Mi cuerpo cansado rehúsa así proseguir esta lucha del más fuerte y quiere hacerme comprender que puede también tener necesidad de los demás y que debo aprender a tener confianza. La inflamación implica una rabia **ardiente** y muy emocional, pudiendo afectar toda mi existencia. Puedo preguntarme: "deseo realmente ser libre?" Inconscientemente, puede que de este modo me estoy vengando de alguien que no me había manifestado bastante amor! Esta forma de jaula, en la cual se halla mi cuerpo, me protege quizás de deber admitir mis auténticos sentimientos! La represión emocional puede llevarme a una incapacidad de ir hacia delante en mis emociones, conllevando así una confusión muscular y mental. Mi cuerpo me dice de soltar, liberarme de mis cadenas. La clave se halla en el interior mío. Acepto hacer confianza a mi guía interior y reconozco en cada cual la presencia de este guía, que lleva a cada persona a actuar lo mejor que sabe. Entonces manifestaré más flexibilidad y comprensión.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESCOLIOSIS (ver: COLUMNA VERTEBRAL [desviación…] – ESCOLIOSIS)

La escoliosis es una curvatura anormal de la columna vertebral, que adopta la forma de una "S" pronunciada. Véase problemas en la espalda, agregando que la persona que sufre de escoliosis no se cree lo suficientemente sólida como para tomar decisiones. Se inclina demasiado.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESCORBUTO

✍ El escorbuto es una enfermedad de origen carencial, ocasionada por la ausencia o insuficiencia de vitamina e en el régimen alimentario. Genera una gran lasitud, debilidad en las rodillas, dolores musculares, lesiones en la piel, lesiones bucales, encías inflamadas que sangran y caída espontánea de los dientes.

Siempre que existe una carencia en el plano físico, existe una carencia en el plano emocional. El enfermo de escorbuto recibe como mensaje que es demasiado dependiente de los demás y que necesita su amor, sus cuidados y su atención para sentirse amado. Debe aprender a llenarse de amor hacia sí mismo y considerar que lo que recibe de los demás es sólo como el decorado de su pastel. Rara vez se atreve a pedir y a actuar para manifestar sus deseos.

El hecho de que tengas esta enfermedad te indica que es urgente que te des cuenta de que ya tienes todo lo que necesitas para complacerte. Antes que nada, vuelve a establecer contacto con lo que quieres, y después toma la decisión de que tú mismo te lo vas a procurar. Esto no te impide pedir ayuda mientras tanto, pero debes aprender a no depender de los demás para decidirte. La persona autónoma no es necesariamente aquélla que hace todo por sí misma, sino la que toma sus propias decisiones, y cuando alguien le niega su ayuda, no se derrumba: encuentra otra forma de lograr lo que quiere.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESCRÚPULO

El **escrúpulo** se halla en una persona que vive preocupación frente a su consciencia. Tener dolor del alma o quemarse la sangre. Elijo vivir en armonía, acepto digerir las nuevas ideas, recupero mi entusiasmo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESGUINCE (ver también: ARTICULACIONES – TORCEDURA)

✍ Un esguince es una lesión articular causada por la ejecución brusca de movimientos que rebasan los límites fisiológicos de la articulación, sin dislocación permanente. Se manifiesta como un dolor agudo, intermitente. Las articulaciones más afectadas son el tobillo, la rodilla y la muñeca.

La persona que se ocasiona un esguince se siente obligada a ir en cierta dirección (piernas) o a hacer algo (manos) en contra de lo que quiere realmente. Se deja dirigir, va más allá de sus límites y siente que no puede decir "no" a los demás. Tiene miedo de no respetar ciertas normas. Su esguince le da la excusa necesaria para detenerse..

El hecho de sufrir un esguince te indica el grado de sufrimiento al que te sometes si insistes en seguir viendo las cosas a tu manera, es decir, según tus reglas. Te ayudaría ser más flexible. En lugar de creer que te imponen algo contrario a lo que deseas, te sugiero que averigües los motivos de los demás.
Puede ser que, después de hacerlo, aceptes la versión del otro o adquieras consciencia de que no puedes responder a sus expectativas porque están más allá de sus límites. Debes hacérselo saber a la persona involucrada. Si te impones a ti mismo una cierta dirección, verifica en tu interior el temor que te motiva y si éste todavía es real para ti. Si eres más flexible contigo mismo y con los demás, te será más fácil responder a tus necesidades.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESOFAGITIS

La esofagitis es una inflamación del esófago debida, en la mayoría de los casos, a un reflujo gastroesofágico. Véase problemas en el esófago, agregando una ira reprimida y el hecho de que la causa de este enojo vuelve a presentarse sin cesar, provocando todavía más enojo e impidiendo asumir lo que acaba de suceder.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESÓFAGO (el...)

El esófago es la parte del aparato digestivo que une la faringe con el estómago. Pasa por el cuello, el tórax y el diafragma para abrirse en el estómago. Los problemas en el esófago pueden ser DIVERTÍCULOS, HERNIA o una MALFORMACIÓN. Los dolores pueden ser ocasionados por un cuerpo extraño que se atora en el mismo.
Como el esófago está situado al principio del aparato digestivo, los problemas en este lugar indican una dificultad para aceptar y recibir lo nuevo. Véase problemas de la boca y problemas en el estómago, agregando que la persona afectada por un problema en el esófago rechaza aceptar lo nuevo aún más rápidamente que la persona con un problema en el estómago. Tiene un crítico interno muy rápido, lo que la hace contraerse cuando sus deseos no se realizan.

El **esófago** es el paso para los alimentos para que éstos estén digeridos. Si tengo emociones o ideas que “pasan mal”, el **esófago** se crispa y el paso es más difícil, pudiendo incluso provocar irritación, ésta manifestando mi irritación interior frente a algo o a alguien que me cuesta tolerar. Mis aprensiones, mi angustia, mi pena harán que se contraiga mi **esófago**, pudiendo ir incluso hasta obstruir totalmente el paso. Al ser el **esófago** el paso entre mi boca que representa la entrada de nuevas ideas y mi estómago, las ideas que debo digerir, si siento una fuerte ira u odio para algo en mi vida “que no pasa”, puede que desarrolle un cáncer del **esófago**. Debo soltar cualquier amargura y ver cada experiencia de mi vida como una ocasión de crecer para que me nutran las alegrías de la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESPALDA (en general)

✍La espalda incluye numerosos músculos, pero cuando hablamos de dolor de espalda nos referimos principalmente a la columna vertebral, que es un tubo óseo largo y flexible que sostiene la cabeza y se apoya en la cadera. La columna vertebral es una columna formada por treinta y tres vértebras que se distribuyen como sigue: cervicales, dorsales, lumbares, sacras y coccígeas. La siguiente descripción del dolor de espalda abarca las regiones sacra, lumbar y dorsal. En caso de presentarse dolor en la región coccígea, ver problemas en el coxis. Si se trata de la región cervical, ver dolor de nuca.

La persona a la que le duele la parte BAJA de la espalda, es decir, la región del sacro, es aquella para quien la libertad es sagrada, y teme perder su libertad de movimientos cuando los demás necesitan su ayuda. Con frecuencia es una persona que teme por su supervivencia.
Sentir dolor de la quinta lumbar a la undécima dorsal (de la parte baja de la espalda hasta la cintura) está relacionado con el miedo a la escasez y con la inseguridad material. De hecho, como la espalda es el sostén del cuerpo humano, cualquier dolor en ella se relaciona con no sentirse bien sostenido. La parte baja se asocia con el área del "tener". Por ejemplo: tener bienes materiales, dinero, un cónyuge, una casa, hijos, un buen oficio, títulos, etc. El dolor en este lugar significa que la persona necesita tener para sentirse apoyada,

pero no se atreve a reconocerlo o admitirlo ante los demás. Lo lleva todo sobre su espalda, porque quiere hacerlo todo ella misma.
Es muy activa en el terreno físico, puesto que su miedo a la escasez se manifiesta sobre todo en el nivel material, que para ella representa un buen apoyo. Por otro lado, tiene problemas para pedir ayuda a los demás, y cuando por fin se decide a pedirla y no la recibe, se siente todavía más inmovilizada y su dolor de espalda empeora
La persona con dolor en la parte ALTA de la espalda, es decir, de la décima dorsal hasta las cervicales (de la cintura hasta el cuello), sufre de inseguridad afectiva. Es una persona para quien el "hacer" es muy importante, porque eso es lo que le da seguridad. Cuando alguien hace algo por ella se siente querida. Por otra parte, manifiesta su amor por los demás haciendo cosas para ellos. Del mismo modo, la espalda puede dolerle lo suficiente como para proporcionarle una excusa por no hacerlo todo, porque teme que si hace demasiado, ya no la ayudarán.
Espera mucho de los demás, y cuando sus expectativas no se cumplen, tiene la impresión de soportar una gran carga. Como le cuesta trabajo "hacer" sus demandas, cuando lo logra se siente inmovilizada si el otro no responde a ellas. Entonces el dolor empeora. Este dolor puede también presentarse en una persona que se siente demasiado vigilada en lo que hace.

Si te duele la parte BAJA de la espalda, la región del sacro, en lugar de creer que vas a perder tu libertad ayudando a alguien, toma más conciencia de tus límites; exprésalos a la persona adecuada y actúa en consecuencia. Recuerda que si quieres cosechar ayuda debes haberla sembrado antes. Es posible que en el pasado hayas vivido la experiencia de sentir que se aprovechaban de ti, pero este miedo a revivir esa misma experiencia te impide dar, lo cual te ayudaría a recibir más. Si temes por tu supervivencia, date cuenta de que es sólo tu parte afectiva dependiente la que cree que no puedes sobrevivir solo. Tienes todo lo necesario para lograrlo.
En lo que respecta al dolor en la parte baja de la espalda y la cintura, tiene que ver con aceptar que tienes derecho a querer "tener" bienes materiales o a alguien para sentirte seguro y apoyado. Así podrás disfrutarlo más. Aun cuando en lo más profundo de ti creas que no está bien querer demasiado lo material, deberás comenzar por darte el derecho de tenerlo para que después puedas ser capaz de sentirte sostenido sin todos esos "haberes".
En lugar de creer que nadie se ocupa de ti, te sugiero que comiences a hacer más demandas. No obstante, ten en cuenta que no porque pidas algo los demás deben dártelo. Es posible que algunas personas con menor necesidad de "tener" no comprendan tus necesidades. Si te concedes el derecho de tener esas necesidades, te será más fácil explicarlas.
Para el dolor de la parte ALTA de la espalda, de la cintura al cuello, necesitas dejar de creer que debes hacer todo para asegurar el bienestar de los que te rodean. Siempre serás del tipo de persona a quien le gusta hacer cosas para los demás, pero debes cambiar tu motivación. Cuando quieras hacer algo por alguien a quien quieres, hazlo con amor, por el placer de agradar. No tienes obligación de ser el sostén afectivo de todo el mundo.
Además, acepta la idea de que los demás no piensen como tú, ni que deban hacer todo para hacerte feliz. Pueden quererte aunque no hagan cosas para ti o no respondan a tus expectativas. Por lo tanto, deberás aprender a pedir, diciéndoles qué necesitas que hagan para sentirte querido y un día, cuando tú te quieras lo suficiente, ya no tendrás más necesidad de ello.

La **espalda** representa el **sostén y el soporte de la vida**. Es el lugar que me protege si me siento impotente frente a una persona o una situación (**doy la espalda**) en caso de necesidad. Si mi peso es excesivo, si carezco de “respaldo” o si no me siento bastante “respaldado” (afectivamente, monetariamente, etc.), mi espalda reaccionará en consecuencia y ciertos dolores (agujetas) pueden manifestarse. Puedo tener la espalda ancha y ser capaz de recibir o bien inclinarme humildemente, inclinarme por respeto o aceptación. Poco importa el motivo, un dolor de espalda indica que quiero quizás salvarme de algo colocándolo detrás mío, porque es con mi espalda que olvido las experiencias que me causaron confusión o pena. Pongo todo lo que no deseo ver o dejar ver a los demás, jugando así al avestruz. Estoy profundamente herido, incapaz actualmente de expresar estas emociones bloqueadas. ¡Rechazo ver lo que me conviene! Acepto liberar ahora las energías retenidas en los lugares que me duelen! Una espalda flexible pero fuerte indica cierta flexibilidad mental y una gran apertura mental contrariamente a las rigideces dorsales que significan orgullo, poder y negación a ceder. Sentado bien cómodamente, puedo tener la sensación de estar protegido, en total seguridad. Sin embargo, aun cuando mi espalda sirva para soportar estas cosas indeseables y jugar a la “avestruz”, acepto ver lo que me molesta y expresarlo. Actuando de este modo, me libero del peso que llevaba. La **postura** adoptada da indicaciones sobre lo que vivo y sobre mi modo de transigir con las situaciones de mi vida: si estoy en reacción frente a la autoridad, si quiero tener razón frente a alguien o frente a algo, voy a “tensar la **espalda**” por orgullo. Si, al contrario, vivo sumisión, si tengo miedo, si me

siento débil, voy a "curvar la **espalda**" y cuantas más grandes sean mis preocupaciones, más "me dolerá la **espalda**". Ciertas personas integran más las dificultades de la vida en la escritura, el diálogo o el intercambio. Elijo el medio que mejor me conviene y dejo que la vida fluya en mí para aprender a expresarme más y afirmarme cuando lo necesito. Acepto que la vida me sostenga en cada instante y "levanto los hombros", sabiendo que tengo la fuerza necesaria para realizar todos mis proyectos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESPALDA (dolor de...) PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA (7 vértebras cervicales)

La **parte superior de la espalda** corresponde a la región del corazón y al centro energético cardíaco. Los **dolores de espalda** se refieren a las primeras fases de la concepción, a las necesidades de base y a la estructura más fundamental del ser. Las 7 vértebras cervicales están particularmente referidas en este sector. Las vértebras cervicales se refieren a la comunicación y a mi grado de apertura frente a la vida. Mi ingenuidad puede hacerme vulnerable a este nivel. Si tengo la sensación que se me quiere juzgar, criticarme o herirme, podré estar afectado en este plano y tendré tendencia a encerrarme como una ostra. Las **cervicales C1, C2, y C3** están particularmente afectadas si me desvalorizo al nivel de mis capacidades intelectuales y las **cervicales inferiores** reaccionarán a la injusticia que puedo tener la sensación de vivir en mi vida o a la que veo alrededor mío y que me repugna. Además, cada vértebra me da las informaciones adicionales sobre la fuente de mi malestar.

C1 = Primera vértebra cervical que se llama el **ATLAS** y que lleva el número **C1**, sirve de soporte a la cabeza. Es un pilar que mantiene la cabeza en equilibrio Si me preocupo demasiado (= me rompo la cabeza") frente a una situación o a una persona, mi cabeza se hace más pesada hasta darme dolores de cabeza y **C1** podrá tener dificultad en soportar la carga. Si manifiesto estrechez mental, si rehúso mirar todas las facetas de una situación, si soy rígido en mi modo de pensar, **C1** reaccionará dejando sus actividades, dejando de poder pivotar. Estará paralizada por mi miedo, mi desesperación frente a la vida, mi negatividad, mi dificultad en expresar mis emociones. Un mal estado de **C1** se acompaña generalmente de dolores que afectan la cabeza, el cerebro y el sistema nervioso, etc. Debo aprender a escuchar mi interior, a guardar mi mente abierta, a traer más calma en mi vida para disminuir mi actividad cerebral, permitiéndome así ver la realidad bajo un día nuevo, con más confianza.

C2 = La segunda vértebra cervical trabaja en estrecha colaboración con **C1**. Se la llama **AXIS**. Es el pivote que permite a **C1** moverse. **C2** está conectada con los principales órganos de los sentidos, es decir los ojos, la nariz, las orejas, la boca (lengua). Por esto estarán afectados éstos cuando **C2** tenga un malestar. Si soy rígido en mi modo de percibir la vida, si rehúso soltar mis viejas ideas para dejar sitio a lo nuevo, si me preocupo siempre por el día siguiente, **C2** corre el gran riesgo de volverse también rígida. Frecuentemente, mis lágrimas son secas porque reprimo mis emociones y que mis penas, mis decepciones, mis pesares quedan hundidos dentro de mí. El "lubricante" (mis lágrimas de pena o de alegría) siendo carente, **C1** no se articulará sobre **C2** tan fácilmente. Habrá irritación, calentamiento, igual como en mi vida cotidiana. Esto se produce particularmente en el caso de la depresión, de una emotividad excesiva (si por ejemplo, hay un conflicto familiar), de ira, de revuelta y todo esto siendo generalmente causado por el miedo de ir hacia delante, de cambiar, de tomar sus responsabilidades; del enjuiciamiento de los demás y de sí – mismo, por la no – estima de sí que puede llevar a un deseo de auto – destrucción (suicidio). Debo aprender a tomar contacto con mis emociones y a asumirlas, a tomar mi lugar expresando lo que vivo para que el flujo de energía empiece a circular en mi cuerpo y que **C2** pueda volver a funcionar en armonía con **C1** y que todo "bañe en aceite"!

C3 = La Tercera vértebra cervical C3 es una eterna solitaria. A causa de su posición, no puedo contar con nadie o trabajar en cooperación con otras vértebras. Si mi **C3** no se encuentra bien, yo también puedo tener la sensación de que debo despabilarme solo. También puedo replegarme sobre mí – mismo, vivir "en mi burbuja" y evitar toda forma de comunicación (tanto oral como sexual) con mi entorno. "¿Para qué perder mi tiempo? De todos modos, ¡nunca se me hace caso y nunca se entienden mis ideas o mis estados de ánimo!" Entonces se produce la rebelión, el desánimo, porque mi sensibilidad está afectada en lo más hondo de mí. Incluso puede apoderarse de mí la angustia. El desgaste del tiempo hace su labor y mis sueños y mis deseos más queridos se desvanecen poco a poco. Me vuelvo irritable, amargo con una persona o una situación que no consigo digerir. La soledad puede tanto ser benéfica para recuperarme, hacer balance, ver claro en mi vida, como puede ser un medio de huir mis emociones, la realidad hacía la cual vivo mucha incomprensión. ¡La elección me incumbe! Tomo nota que una dolencia en **C3** puede conllevar daños en mi rostro (piel, huesos o nervios) así como en las orejas y los dientes.

C4, C5, C6 = Las vértebras cuarta, quinta y sexta cervicales C4, C5, C6 se ubican al nivel de la tiroides y están en estrecha relación con ésta. Ésta juega un papel mayor en el lenguaje, la voz, (cuerdas vocales) y cualquier desarmonía en lo que a comunicación se refiere – tanto cuando me expreso yo como cuando otras personas me comunican – hará que reaccionen **C4, C5 y C6**. Puede que me haya ofuscado con lo que haya oído, causando indignación e ira. **C4, C5 y C6** reaccionan aún más fuertes si además no expreso mis opiniones, mis frustraciones. Mi porcentaje de agresividad corre el riesgo de incrementarse, lo cual cierra los canales de comunicación al nivel de estas 3 **vértebras cervicales**. **Trago mal** lo que a mí se me presenta. Tengo tendencia a rumiar ciertos acontecimientos para un largo período de tiempo. Frecuentemente aparecen dolencias y dolores que afectan todo mi sistema de comunicación verbal: boca, lengua, cuerdas vocales, faringe, etc. y todas las partes de mi cuerpo que se sitúan entre el nivel de mi boca y de mis hombros pueden estar afectadas. Tengo ventaja en aceptar que cada experiencia es una oportunidad de crecer y que hay una lección por sacar de todo. Debo dejar fluir en vez de obstinarme y de estar enfadado con la vida. Sino, mi cabeza se pone a "hervir" y me siento sobrecargado por todas las tareas que realizar y que me parece no poder llegar a realizar. Necesito expresarme, o bien por la palabra, la escritura, la música, la pintura, o cualquier otra forma de expresión que me permitirá "volverme a conectar" con mi creatividad, mi belleza interior. Todos mis sentidos entonces estarán estimulados, activados, lo cual activará mi tiroides y permitirá que **C4, C5 y C6** funcionen normalmente. Los dolores sentidos en esta región podrán así desaparecer.

C7, la última vértebra cervical C7 está influenciada altamente por todo mi lado moral, mis creencias y mi lado espiritual también. Si vivo en armonía con las leyes de la naturaleza, si escucho los mensajes que mi cuerpo me manda y la vida en general, **C7** va a funcionar mejor. Al contrario, si vivo ira, si estoy cerrado a las opiniones y a los modos de ver de las personas con quienes me relaciono, si me elevo y me enfrento con otras ideologías diferentes de la mía sin una mente abierta, **C7** reaccionará fuertemente y podrá afectar mis manos, codos y brazos que podrán inflamarse o tener dificultades en moverse. El funcionamiento de mi tiroides estará afectado. Del mismo modo, remordimientos de consciencia con relación a una palabra dicha, un acto hecho o un pensamiento mandado hacía una persona también van a afectar **C7**. Si vivo emociones intensas en mi vida, si estoy decepcionado, si tengo miedo de estar rechazado, si me escondo debajo de mi concha para evitar estar herido/a "otra vez", **C7** podrá estar afectada. Debo aprender a discernir lo que es bueno para mí y lo que no lo es. Debo respetar los puntos de vista de cada persona incluso si son diferentes de los míos. Abriendo mis brazos a los demás es como voy a aprender mejor y podré realizar mejor las elecciones que me permitirán sentirme más libre.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESPALDA (dolor de...) PARTE CENTRAL DE LA ESPALDA (12 vértebras dorsales)

La **parte central de la espalda** representa la gran región torácica del cuerpo comprendida entre el corazón y las vértebras lumbares. Es una región de **culpabilidad emocional y afectiva**. Las **12 vértebras dorsales** (el modo de identificar cada una de ellas es por la letra D que designa "dorsal" seguida del número secuencial de la vértebra. Otro modo también es usar la letra T para designar las vértebras torácicas, y es lo mismo) se relacionan principalmente con esta región:

D1 = La primera vértebra dorsal D1 puede reaccionar fuertemente cuando voy hasta mis límites bien sea en mi trabajo, bien sea en el deporte, en suma, en todas las situaciones en que voy hasta el final de mis fuerzas mentales, físicas o emocionales. No aprecia tampoco un "dopaje" que sea bajo forma de alcohol o de droga, la que sea. Su sensibilidad en ese momento estará a flor de piel. Me construyo entonces medios de auto - protección para protegerme de mi entorno y evitar estar herido. Esto puede manifestarse sobre todo en mis gestos o en mis palabras: por ejemplo, tiendo a apartar a los demás por mi frialdad o por palabras hirientes. Esto puede incluso manifestarse por una toma de peso importante, éste siendo mi protección natural y física, porque quiero inconscientemente "ocupar más sitio" y dejar menos a los demás. También esto puede esconder timidez actual y con la cual tengo dificultad para transigir. Se pondrá aún más en evidencia si temo perder el amor de la gente. Debo vigilar y evitar acurrucarme sobre mí – mismo rumiando negatividad constantemente, siendo siempre fijado en las mismas ideas y frustraciones. Un mal estado de **D1** puede traer dolencias en cualquier parte de mi cuerpo situada entre mis codos y la punta de mis dedos así como dificultades respiratorias (tos, asma, etc.)

D2 = La segunda vértebra dorsal D2 reaccionará fácilmente cuando mi emotividad esté afectada. Si cumulo y ahogo mis emociones, entonces **D2** me mandará un mensaje y aparecerá el "dolor de **espalda"**. Si tengo la sensación de que no tengo mi lugar en la vida y en la sociedad, que la vida es "injusta" y que me siento víctima de los acontecimientos, **D2** estará afectada. Puedo ser particularmente sensible a todo lo que

toca a mi familia, y vivo situaciones de conflicto o desarmonía de un modo intenso. Puedo haber almacenado viejos rencores. También puedo remover constantemente experiencias pasadas, recuerdos, queriendo fijar mi realidad en acontecimientos pasados en vez de mirar el porvenir con confianza y viviendo intensamente el momento presente. Puedo contemplar una nueva situación que me trae un miedo a lo desconocido. ¿Voy a tener demasiadas responsabilidades? ¿Voy a estar sostenido o deberé despabilarme solo? ¿Cómo van a reaccionar la gente alrededor mío? Si dudo de mí, de mis capacidades, podré reaccionar jugando el papel de los "duros de roer" volviéndome muy autoritario; tendré así la sensación de controlar la situación, sabiendo muy bien que tiemblo de miedo, yendo incluso hasta tener angustia. También puedo volverme irritable frente a una persona o un suceso y reacciono por saltos de humor. Una **D2** en mal estado suele estar acompañada de malestar y dolores en el corazón y los órganos que se vinculan a ellos, así como a los pulmones. Aprendo a pedir y a hacer confianza en mi capacidad de aceptar nuevos retos. Suelto mi pasado y me giro hacia el futuro sabiendo que ahora soy capaz de tomar mi lugar en armonía con mi entorno. Puedo también leer la sección referente al corazón para tener otras pistas.

D3 = La tercera vértebra dorsal D3 está esencialmente relacionada con los pulmones y el pecho. Puedo ir a consultar lo referente a estos dos temas para ver cuáles son las causas que pueden afectarles y tendré una pista para saber por qué **D3** me manda también mensajes. Además, todo lo que puedo percibir por mis sentidos y que no me conviene del todo hará reaccionar **D3**. Ya que soy muy sensible a mi entorno, me he confeccionado un sistema con el cual sé lo que está bien y lo que está mal, lo que es aceptable o no. Puedo estar fijado y rígido en mi modo de pensar o ver las cosas. Tengo tendencia a juzgar cualquier persona o situación que no entre en mi definición de "correcto". Puedo reaccionar fuertemente frente a lo que considero ser una "injusticia". Incluso puedo volverme colérico, incluso violento mientras no esté de acuerdo con lo que veo, percibo u oigo. También puedo construirme un "escenario" en mi cabeza, disfrazando la realidad, frecuentemente a causa de mi miedo a ver la realidad de frente y también porque la realidad que me rodea me deprime. Entonces, tengo menos gusto de vivir, ya no tengo el sentimiento de estar en seguridad. Puede invadirme la tristeza. Ya no tengo el gusto de luchar. La depresión se va apoderando de mí progresivamente, y querré cortarme de este mundo que sólo me trae pena, frustración, ansiedad. Debo aprender a ver la vida bajo un nuevo día. Aceptar que no pueda vivir en un mundo perfecto pero que cualquier situación es perfecta porque cada situación me permite sacar una lección.

D4 = La cuarta vértebra dorsal D4 se refiere a los placeres, a los deseos, a las tentaciones frecuentemente insatisfechos. A veces mis esperas son desmesuradas, carecen incluso de realismo y me vuelvo irritable, colérico porque "mis deseos" no están realizados. Estoy enfadado con la vida, mi entorno. En el fondo de mí, siento un vacío tan grande, generalmente afectivo, que tengo tendencias depresivas y el único modo que conozca de equilibrar este estado de ser y traer algo "picante" en mi vida será crear un estado de excitación, bien sea naturalmente o artificialmente. Puedo practicar deportes de emociones fuertes (paracaidismo, alpinismo, etc.) o puedo tomar drogas para ponerme en un estado de éxtasis y de bienestar temporal. Me refugio así en un mundo imaginario, protegido de todos. Sin embargo, no estoy al albergue de las emociones que he inhibido y de las cuales he intentado escapar. En apariencia puedo ser muy libre, pero en realidad, estoy encarcelado en mi ira, mis penas, mis frustraciones, y por mi miedo a estar asfixiado por el amor de los demás, porque nunca supe reconocerlo y aceptarlo. Entonces, tengo tendencia a rechazar a los demás. Me opongo, me mantengo distante y alimento esta cuneta con mi mal humor, mi actitud depresiva. Es importante que reconozca y que acepte mis emociones para poder integrarlas y permitirme vivir plenamente mi vida. Cuando **D4** está afectada, también puede seguir una dificultad con la vesícula biliar.

D5 = La quinta vértebra dorsal D5 está tocada cuando me vuelvo a encontrar en una situación en que tengo la sensación de perder el control. Me siento entonces desestabilizado. Incluso puedo hallarme en un estado de pánico. Esto se produce en particular en el plano afectivo con relación a mi cónyuge, un miembro de mi familia, un amigo cercano, etc. Este control se esconde a veces bajo una apariencia de "querer ayudar a alguien", "guiarlo", "ayudarle en sus dificultades", pero en el fondo de mí, ejerzo un control para con esta persona, estando en posición de "fuerza" incluso inconscientemente. Si las cosas no suceden como lo deseo, puedo volverme frustrado, crítico, impaciente e incluso colérico, y **D5** reaccionará violentamente. Quiero darme una imagen de "duro de roer" que tiene la "espalda ancha" y que "es capaz de cargar". Pero, en el fondo, sé que me cargo demasiado los hombros, lo cual me lleva a estar inseguro, angustiado, en rebelión contra mi entorno que hago responsable de mi malestar. Tengo grandes ambiciones, lo cual me hace a veces apartarme de mis valores profundos y actuar en contradicción con éstas. Entonces, me echo en relaciones artificiales con la gente, viviendo decepción tras decepción, porque el amor verdadero, sencillo, no es bastante presente. Es importante que esté a la escucha de mi interior, que tome contacto con mi esencia, con mis verdaderos valores para que vuelva la calma en mi vida y que vea claro en los acontecimientos,

desarrollándome y siendo capaz de vivir el amor verdadero. Se debe observar que el mal estado de **D5** frecuentemente está acompañado de diversos malestares afectando mi hígado y mi circulación sanguínea.

D6 = La sexta vértebra dorsal D6, va a reaccionar cuando me crítico y que me juzgo severamente. Puedo haber estado educado en un entorno muy estricto en el cual los valores y las líneas de conducta debían seguirse al pie de la letra. Habiendo crecido en este clima autoritario y no permisivo, ahora puedo tener "casos de consciencia" en los cuales quisiera darme gusto, coger tiempo para mí pero juzgo que esto no es "correcto" y "que no me lo merezco". Me creo preocupaciones inútilmente porque no dejo de analizar cada uno de mis gestos, cada una de mis palabras, cada uno de mis pensamientos, para estar seguro de que "estoy correcto". Me corroe la culpabilidad por dentro. La angustia está muy presente y me auto – castigo cortándome del mundo. Tengo dificultad en aceptarme. Me siento víctima de la vida, impotente frente a los acontecimientos. Juzgo severamente éstos sin querer aceptar que están aquí para hacerme crecer, pero viéndoles preferentemente como castigos, injusticias. Vivo entonces en la frustración y la incomprensión, el resentimiento, envidioso y celoso de los demás. Por esto una **D6** en mal estado se suele acompañar de malestar al nivel del estómago. Tengo necesidad de estar más flexible y permisivo para conmigo y aprendo a ver positivo en cada acontecimiento, sabiendo que cada experiencia me lleva a conocerme más y a volverme mejor.

D7 = La séptima vértebra dorsal D7 es una trabajadora de trabajos forzados. Si en mi vida, me empujo al límite en las cosas que debo hacer, sin escuchar mi cuerpo cuando necesita descansar o relajarse, **D7** va a echar un grito de socorro. Es posible que así quiera olvidar o huir a alguien o una situación cualquiera. Puede que quiera olvidar mis problemas financieros, afectivos, etc. Parándome, es muy posible que afloren el desánimo y la insatisfacción frente a mi vida, cosa que no quiero. Acumulo mucha ira y agresividad: todo ruge adentro mío porque "la vida no tiene nada bueno para ofrecerme". Me obstino, incluso me bloqueo sobre ciertas ideas que me obsesionan. Debo aprender a apreciar lo que tengo y lo que soy y ver toda la abundancia que es presente en mi vida. Tengo el derecho de tomar tiempo para mí, tengo el derecho de vivir emociones en vez de dejarlas hervir adentro mío. Me concedo el derecho de vivir mi pena, mi decepción, mis miedos porque es así como podré aceptarlos y cambiarlos en positivo. Puedo hacer mi limpieza interior a medida y dejar que **D7** funcione normalmente. Es así como los males que acompañan frecuentemente una **D7** en mal estado y que tocan frecuentemente el páncreas y el duodeno podrán también irse.

D8 y D9 = Las octava y novena vértebra dorsal D8 & D9 que hallo a la altura del diafragma y que están estrechamente vinculadas, se parecen en todo. Por esto, se tratan juntas. Se afectan principalmente cuando vivo inseguridad debido a un miedo que tengo de perder el control en una situación o con una persona. Me siento más seguro de mí cuando dirijo perfectamente todos los aspectos de mi vida, cuando orquesto perfectamente cualquier situación para saber exactamente qué debo esperar. Me escondo en mi burbuja de cristal, sin hacerme preguntas ni hacer esfuerzos para cambiar lo que sea en mi vida. Vivo todas mis emociones "para dentro". Pero este "supuesto equilibrio" está trastornado, **D8 y D9** asustadas reaccionan fuertemente, acurrucándose de miedo. La desesperación puede tener lugar y tengo el mal de vivir. Tengo dificultad en ver la luz al final del túnel. Puedo sentir desprecio por la vida y me dirijo hacía un abismo que sólo puedo vencer haciendo confianza en la vida y dejando ir el control que ejerzo. Porque es soltando cuando gano el dominio de mi vida. Tomo nota que una **D8** lastimada puede acompañarse de dolores del diafragma y el bazo (incluyendo los trastornos de la sangre) mientras que **D9** en mal estado estará acompañada de alergia o de un mal funcionamiento de las glándulas suprarrenales o de urticaria.

D10 = Cuando **la décima vértebra dorsal D10** está afectada, esto suele reflejar una profunda inseguridad frente a la cual me siento sin armas, sin recursos. Mi confianza está en su nivel más bajo y necesito "un pequeño tónico" para ayudarme a darme más valor y a olvidar mis preocupaciones. Frecuentemente, esto puede ser un consumo más grande de alcohol o de droga que de costumbre que me dará "un pequeño estímulo". Sin embargo, cuando vuelvo a mi estado normal, las inseguridades aún están presentes y mi vida se oscurece porque sólo veo el lado negativo de las cosas. Lo veo todo en negro, rechazando la vida, compadeciéndome de mi - mismo. Estoy preocupado por pequeñeces y me enfado sin ser capaz de manifestarlo sin embargo, lo cual afecta mi sensibilidad que vuelve a flor de piel y que hace que me irrito por futilidades. Una **D10** en mal estado se acompaña frecuentemente de dolores en los riñones, reconocidos como la sede del miedo. Aprendo a hacerme confianza y aprendo a ver la belleza alrededor mío y la que existe dentro de mí. Tengo el valor de pedir ayuda.

D11 = Las anomalías en la onceava vértebra dorsal D11 se hallan también cuando mi sistema nervioso tiene dificultad en funcionar. Mi gran sensibilidad a todos los niveles hace que **D11** se deforme porque también deformo la realidad para sufrir menos. La cambio a voluntad para que sea como quiero. Me "corto" voluntariamente de mi entorno. Pero esto sólo puede durar cierto tiempo y debo pronto o tarde enfrentar la realidad. En ese momento, una tensión interior se habrá instalado, y tendré dificultad en transigir con ella. Esto puede volverse tan insoportable que incluso puedo tener ideas de suicidio ya que vivo en la incomprensión y que tengo miedo del porvenir porque me siento impotente en cambiar las cosas en mi vida. Me considero "víctima", herido en mis sentimientos. Rumio lo negativo y hago pocos esfuerzos para sacarme de esta situación. Debo aprender a moverme e ir hacia delante en vez de estancarme en un estado de ser comatoso y complacerme en la pasividad. Las dolencias en la **D11** se acompañan frecuentemente de dolores en los riñones así como de enfermedades de piel (eczema, acné, etc.) Empiezo a creer también que es posible cambiar cosas en mi vida pero que debo estar listo para invertir esfuerzos y pedir ayuda.

D12 = La doceava vértebra dorsal D12 está afectada sobre todo cuando vivo en un lugar cerrado. Tengo tendencia a criticar, juzgar, saltar fácilmente a conclusiones, no porque haya comprobado sino solamente porque mis observaciones pueden darme falsas impresiones y que las interpreto a mi modo. Esto me lleva a vivir mucha ira que me "roe interiormente". Mi mental es muy activo. Mi sensibilidad está "a flor de piel". Me construyo castillos de arena. Me invento todo tipo de escenarios. Ya que tengo dificultad en transigir con mi entorno, vivo mucha inseguridad. Puedo entretener ideas mórbidas, ya incapaz de absorber lo que sea de lo que veo, siento o percibo y envidiando lo que tienen los demás. Una afección en el nivel de la **D12** se acompaña frecuentemente de males intestinales, dolores en las articulaciones, una circulación linfática deficiente y así a veces afecciones en las trompas de Falopio. Aprendo a comunicar, a ir a comprobar con las personas relacionadas para eliminar la duda y la inseguridad que me habitan. Así veo más claro en mi vida y se establecen en mí la calma.

Tanto es así que los dolores en **medio de la espalda** son la señal clara de una relación difícil con la vida y las situaciones de mi existencia. Esta región de la **espalda** corresponde también al movimiento de exteriorización de la energía de vivir que fluye por mí. Esto significa que en período de madurez interior (cuando adquiero experiencia), varias cualidades divinas tales como la confianza, el amor, el desapego (es decir el libre albedrío) sobre todo en el plano afectivo) están puestas a prueba. Mis **dolores de espalda** e incluso la **espalda curvada** pueden significar diversas cosas: culpabilidad en unas situaciones en que **no me he de sentir culpable**, **amargura** o una **débil confianza en mí** vinculada a una vida que siento muy pesada por llevar. Puedo tener la sensación de que "están siempre pegados a mi **espalda**". Si tengo **dolor de espalda**, esto denota un gran sentimiento de **impotencia**, frente a una situación presente difícil de tratar y en la cual necesitaría ayuda. La desesperación puede aparecer porque **no me siento bastante apoyado en el plano afectivo** y padezco también inseguridad. Tengo tendencia a retener mis emociones y vivo mucho en el pasado. Me quedo vinculado a dicho pasado. Me siento inestable y ansioso. El objetivo por alcanzar reside en una expresión más activa de la energía divina. Necesito ser transparente en todo, conmigo mismo y los demás, dejando de transportar sentimientos de un pasado desagradable, para dar paso a un **aquí ahora** tranquilo y sereno. Necesito ayuda y ánimo, conectarme con mi ser interior que vela sin cesar sobre mí. Mi cuerpo me da señales importantes. No hay vergüenza ninguna en pedir ayuda. Al contrario, es un signo de inteligencia ya que esta ayuda me permite ir hacia delante. Veo importancia en mi propia identidad y soy prudente con mi ego y mis miedos. Aprendo a comunicar con mí ser interior por la meditación y la contemplación; con él hallaré muchas soluciones y respuestas. Estar conectado con mi ser interior, es elegir vivir mejor las situaciones de la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESPALDA (dolor de...) PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA.

Frecuentemente confundida con los riñones y comúnmente asociada al **dolor de riñones**, esta área se sitúa entre la cintura y el coxis. Es una parte del sistema de **sostenimiento**. Dolores en esta región manifiestan la presencia de **inseguridades materiales** (trabajo, dinero, bienes) **y afectivas**. "¡Tengo miedo de **carecer de**…!" "¡Nunca lo conseguiré!", "¡Nunca conseguiré realizar esto!" expresan bien los sentimientos interiores vividos. Estoy tan **preocupado** por todo lo material que siento tristeza porque hay un vacío y este vacío me duele. Incluso puedo fundar mi valor personal en el número de bienes materiales que poseo. Vivo una gran dualidad, porque deseo tener tanto la "calidad" como la "cantidad", tanto en lo que a relaciones interpersonales se refiere como a lo que poseo. Tengo tendencia a tomar demasiadas cosas sobre mis hombros y tengo tendencia a dispersar mis energías. Intento hacerlo todo para ser amado y me entretengo con la opinión que tienen de mí los demás. También puede tratarse de una inquietud frente a una u otras personas. Estoy preocupado por ellas y quizás tengo tendencia en "coger los problemas de los demás sobre

la espalda" y querer salvarlos. Mi **impotencia** frente a ciertas situaciones de mi vida me vuelve **amargo** y rehúso someterme, pero tengo miedo. Este sentimiento de **impotencia** que puede llevarme hasta la **rebelión**, podrá conducirme a un "lumbago" o un "dolor de cintura". No me siento sostenido en mis necesidades de base y mis necesidades afectivas. Tengo dificultad en hacer frente a los cambios y a la novedad que se presentan a mí porque me gusta sentirme en seguridad en mi rutina y mis viejas costumbres. Esto revela frecuentemente que soy **inflexible** y **rígido** y que quisiera ser sostenido a mi modo. Si acepto que los demás puedan ayudarme a su modo, voy a descubrir y tomar consciencia de que tengo el apoyo que necesito. Así me vuelvo más autónomo y responsable. Si se trata de un **pinzamiento de los discos lumbares**, pongo probablemente demasiada presión sobre mí – mismo en hacer cosas para que me amen. Ya que se revela necesario un período de reposo, aprovecho para mirar lo que está sucediendo en mi vida y volver a definir mis prioridades. Al **no sentirme sostenido**, me vuelvo rígido (tieso) hacía los demás. ¿Tiendo a culpar a los demás de mis dificultades? ¿Me tomo el tiempo de expresar mis necesidades? Acepto que me único sostén viene de mí – mismo. Volviendo a tomar contacto con mí ser interior, establezco un equilibrio en mis necesidades y reúno todas las fuerzas del universo que están en mí. Estas fuerzas me dan confianza en mí y en la vida porque sé que me traen todo lo que necesito: físico, emotivo, espiritual. ¡Estoy sostenido en todo momento! Las **5 vértebras lumbares** se sitúan en esta área.

L1 = La primera vértebra lumbar L1 está afectada cuando vivo un sentimiento de impotencia frente a alguien o a algo que no me conviene y que tengo la sensación de no poder cambiar, que he de soportar. Entonces, me vuelvo inerte, sin vida, gasto mucha energía con cosas frecuentemente menores pero las aumento tanto que toman entonces proporciones catastróficas, lo cual puede incluso hacer aparecer un sentimiento de desesperación. Puedo vivir inseguridad frente a aspectos de mi vida, pero no tiene realmente razón de ser. Quiero controlarlo todo, pero esto no es humanamente posible. Puedo también vivir conflictos interiores entre lo que quiero hacer y que no me permito. Esto hace subir en mí frustración, agresividad e ira. Estos sentimientos endurecen mi corazón si no me libero y amargan mi vida. Una vértebra **L1** en mal estado puede traer enfermedades relacionadas con las funciones de digestión (intestino y colón) o eliminación (estreñimiento, disentería, etc.). Tomo consciencia del poder que tengo para cambiar el curso de mi vida, y sólo la mía! Vuelvo a establecer mis prioridades para canalizar bien mis energías.

L2 = El estado de la **segunda vértebra lumbar L2** depende mucho de mi flexibilidad frente a mí – mismo y a los demás. La soledad y la amargura generalmente causadas por una timidez pronunciada son también factores importantes que pueden afectar **L2**. Soy preso de mis emociones: al no saber cómo vivirlas y expresarlas, y al ser éstas a veces vivas y explosivas, pongo máscaras para protegerme y evitar que se pueda ver lo que sucede en mi interior. Mi malestar puede hacerse tan grande que quiero "adormecer" mi mal con bebida, drogas, trabajo, etc. y **L2** hará entonces una llamada de socorro. Tengo tendencia a ver las cosas en negativo y a vivir en un estado depresivo que veo muy poco porque estoy en un papel de víctima que no me obliga a pasar a la acción o a cambiar cosas en mi vida. Igual como **L1**, un sentimiento de impotencia y también mucha tristeza afectarán **L2**. Soy bastante amargo frente a la vida porque estaría supuestamente disfrutando de los placeres de la vida pero, frecuentemente, no me autorizo a ello a causa de mis obligaciones o por deber, para mostrar el buen ejemplo. Debo aprender que no he de ser perfecto. A veces puedo sentirme incapaz o impotente frente a una situación. No he de culparme por ello o estar enfadado; solo he de ser auténtico conmigo mismo y los demás y expresar simplemente mis penas, mis alegrías, mis dudas, mis incomprensiones, mis frustraciones para estar más abierto frente a los demás y para que **L2** recupere vida también. Se debe recalcar que una vértebra **L2** en malas condiciones puede conllevar enfermedades del abdomen, el apéndice o las piernas en donde podría ver aparecer varices.

L3 = La tercera vértebra lumbar L3 se ve sobre todo afectada cuando vivo situaciones familiares tensas o tormentosas. Me impido decir o hacer cosas para no herir y no molestar a los demás. Pero al hacer esto, me hago daño a mí mismo. Juego el papel de "buen chico" o "buena chica" manifestando una gran flexibilidad. Pero me vuelvo "bonachón" lo cual me causa frustración, sobre todo si debo poner mis deseos de lado. Y quizás, también, me ponga de lado, particularmente a causa de mi gran sensibilidad, sin saber mucho como dichas emociones estarán recibidas. Me vuelvo "paralizado", incluso impotente, en mis emociones, en mi cuerpo, en mis pensamientos, lo cual impide que se manifieste mi creatividad y todo lo vinculado a ella, en particular la comunicación y la sexualidad que se quedan "rígidas" y "frígidas". Para superar el desánimo, debo tender los brazos hacía los demás y atreverme a expresar mis emociones para que mi pleno potencial creativo se despierte y se manifieste. La mala condición de **L3** puede conllevar dolencias en los órganos genitales, en el útero (en la mujer), en la vejiga o en las rodillas, tales como la artritis, la inflamación o dolores.

L4 = Cuando **la cuarta vértebra lumbar L4** se rebela, es frecuentemente porque tengo dificultad en transigir con la realidad de todos los días. Puedo complacerme en un mundo imaginario y esto puede llevarme a vivir en la pasividad, estando un poco cansado de ver lo que ocurre alrededor mío. Se instala cierta dejadez. "¿Por qué preocuparse de todos modos?" Sufro los acontecimientos y no los creo, lo cual me puede dejar un sabor amargo. Igual como **L4**, necesito protegerme cerrándome porque puedo fácilmente dejarme distraer o influenciar por lo que me rodea, sobre todo por lo que la gente pueda decir de mí, y mi sensibilidad puede estar altamente afectada. También me rompo la cabeza exageradamente y mi discernimiento está a veces erróneo o carente porque mi mental es muy rígido, lo cual me impide tener una visión global de una situación y en consecuencia soluciones o posibles vías frente a ella. Entonces quiero controlar en vez de escuchar mi voz interior. Debo aprender a escuchar ésta para recuperar el dominio de mi vida. Recupero mi poder de crear mi vía como quiero y recupero el gusto de realizar grandes cosas! Se debe observar que una vértebra **L4** en mal estado puede conllevar dolores en la región de mi nervio ciático y de la próstata en el hombre.

L5 = Puedo preguntarme lo que sucede en mi vida cuando **la quinta vértebra lumbar L5** está afectada. ¿Tendría por casualidad una actitud de desprecio o de pereza frente a una persona o una situación? Puedo vivir un poco de celos, disgusto, frustración, pero sin embargo ya tengo mucho, la vida me ha mimado y tengo dificultad en reconocerlo. Mi vida está teñida de lujuria (en todos los niveles) y debo aprender a apreciar lo que tengo, y a cultivar mis relaciones interpersonales: tengo dificultad sobre todo en el plano afectivo a ser auténtico y a sentirme bien porque en el fondo de mí, vivo una gran inseguridad y tengo dificultad en expresar lo que vivo. Por lo tanto, tendré tendencia a ser algo depresivo ya que pasaré frecuentemente de un cónyuge a otro sin saber demasiado porqué sucede esto, sintiéndome "correcto" dentro de lo que estoy viviendo. Inventaré toda clase de guiones y mi atención siempre estará centrada en los pequeños detalles anodinos, lo cual me impedirá adelantar y pasar a otra cosa. Cierta amargura puede ensombrecer mi vida e impedirme disfrutar de ésta. Aprendo a saborear cada instante que pasa y a apreciar toda la abundancia que forma parte de mi vida. Un mal estado de **L5** puede ocasionarme dolores en las piernas, desde las rodillas hasta los dedos de los pies.

La **parte inferior de la espalda** también forma parte del sistema del centro del **movimiento**. Si tengo dificultad en transigir con la sociedad, tanto desde el punto de vista de las orientaciones por tomar como del sostén que espero de ella, puedo vivir **frustración** o **resentimiento**. No quiero enfrentarme con ciertas personas o ciertas situaciones. Mis **relaciones personales** con mi entorno **padecen** de ello. También puedo tener dificultad en aceptar que voy sumando años. "Me hago viejo" y debo amansar lentamente la noción de **mortalidad**. Finalmente, la **parte inferior de la espalda** está muy estrechamente vinculada a los dos centros de energía inferiores, el coxis y el segundo centro de energía que está vinculado más específicamente a la sexualidad. Si vivo conflictos interiores o exteriores para con ésta, si he reprimido mi energía sexual, puede manifestarse un **dolor de espalda**. Las **4 vértebras sagradas** y las **5 vértebras del coxis** están relacionadas con esta región. Cuando las **vértebras sagradas** están afectadas, puedo tener la sensación de que no tengo columna y que necesito a otra persona para sostenerme. Estoy constantemente "probado" por la vida para ver cuál es mi nivel de integridad y de honradez. Tengo un enorme potencial pero ¿estoy listo para realizar los esfuerzos necesarios para cumplir mis objetivos? Las vértebras inferiores son las siguientes:

S1, S2, S3 = Ya que las **3 primeras vértebras sagradas** están soldadas juntas, se tratarán juntas. Constituyen un todo. Reaccionan con la rigidez que manifiesto, con mi estrechez mental en relación a ciertas situaciones o ciertas personas, a mi mente cerrada que rehúsa oír lo que los demás han de decir. Quiero tener el control para sentirme fuerte y en seguridad y, si lo pierdo, voy a estar enfadado, furioso y puedo tener ganas de "pegar una paliza" a alguien por estar tan frustrado y lleno de amargura. Todos estos sentimientos generalmente tienen su origen en mis relaciones afectivas que no siempre van como lo deseo. La comunicación tanto verbal como sexual, es deficiente, por no decir inexistente, y estoy constantemente volviendo a plantear este tema. Tengo la sensación de tener que nadar a contra corriente y me siento en un callejón sin salida. Tengo interés en parar un momento y ver claro en mi vida, a reflexionar sobre lo que quiero y edificar una base sólida.

S4, S5 = Todos los deseos tienen su origen en las **vértebras sagradas cuarta y quinta**. Si soy capaz de administrarlas bien, si tomo el tiempo de descansar y hacer las cosas que me gustan, **S4 y S5** funcionarán bien. Sin embargo, si vivo culpabilidad, tratándome de perezoso y confrontándome a mis deberes y mi moralidad, juzgando mi conducta "no correcta", **S4 y S5** pueden reaccionar fuertemente. Tengo el derecho

de hacer cosas para mí y a veces evadirme pero debo evitar que esto se vuelva un medio de huida, evitando que me enfrente con mis responsabilidades. En ese momento, la pereza puede no estar benéfica: me mantiene en un estado pasivo de cansancio que me impide ir hacia delante. Por esto, en casos extremos, también estarán afectados mis pies. El único modo de curar el **sacro** quebrado o roto, es la inmovilidad física y el tiempo. El **sacro** está vinculado al segundo centro energético que se sitúa al nivel de la primera vértebra lumbar. Un desequilibrio de este centro energético puede aparecer en las dolencias físicas siguientes: referente a los órganos genitales, puede haber infertilidad, frigidez o herpes; en cuanto a los riñones: cistitis, cálculos; en lo referente a la digestión y la eliminación: incontinencia, diarrea, estreñimiento, colitis, etc. Las desviaciones de la columna vertebral (escoliosis) nacen generalmente a este nivel y conllevan con ellas dolores de espalda. El segundo chakra o centro energético, influencia mis relaciones con mi entorno y un malfuncionamiento de éste, que afecta mi **sacro**, será el signo de mi estrés, mis angustias, mis miedos y mi tendencia depresiva que debo aprender a administrar. En cuanto al coxis, está vinculado al primer chakra, o centro de energía, sede de la supervivencia. Representa el fundamento de mi sexualidad, la realización adecuada de mis **necesidades de base** (sexualidad, alimento, protección, techo, amor [el amor aquí referido es como **el amor de una madre para su hijo**. Cuando está afectado mi coxis, puede que viva el miedo a perder o no tener como mínimo un amor similar al que un hijo está en derecho esperar de su madre. Se trata aquí de este tipo de amor y no de una relación amorosa entre adultos], etc.). El **coxis** está formado de **cinco vértebras coxigianas** que están soldadas juntas. Representa mi dependencia frente a la vida o a alguien más. Hay muchas probabilidades de que mi cuerpo me diga que tengo que pararme cuando me duelo el coxis. Es mi inseguridad la que se manifiesta en relación con mis necesidades de base, de supervivencia, en particular el hecho de tener un techo, alimento, vestidos, etc. El alimento aquí se refiere a las necesidades físicas como emocionales y sexuales. Cualquier persona necesita amor en su vida. También necesita comunicación mediante relaciones sexuales con uno o su pareja. Estas necesidades generalmente se niegan y reprimen, sobre todo a causa de mis principios morales y religiosos, lo cual me lleva a estar insatisfecha. Puedo sentirme entonces impotente en todos los sentidos del término y hay una ira incubando dentro de mí. Quiero huir cualquier situación que hace daño a mi sensibilidad y frente a la cual puedo vivir culpabilidad. Debo poner mi orgullo de lado, es decir mis miedos. Debo confiar en la vida y sobre todo hacer confianza en mi capacidad por expresarme y asumirme. Cuando siento dificultades vinculadas con este aspecto de mí – mismo, compruebo interiormente hasta qué punto estoy (quiero ser) dependiente de una persona que, conscientemente o no, satisface ciertas necesidades de mi vida. Soy capaz de cumplir mis propias acciones, de ser autónomo. Es posible que las personas con las cuales me **vinculo** sean mucho más dependientes afectivamente que yo y que tengan necesidad de este tipo de relación. Acepto ver hasta qué punto hago muestra de independencia y vigor en mi vida. Debo soltar cualquier sentimiento de **inquietud** frente a mis necesidades de base y tomar consciencia **ahora** de las fuerzas que me habitan y afirmar que soy la persona mejor colocada para garantizar mi propia supervivencia. Al estar vinculado el **coxis** con el primer chakra, un desequilibrio al nivel de este centro de energía puede conllevar desordenes físicos, los más corrientes tocando el ano o el recto (hemorroides, irritaciones), la vejiga (trastornos urinarios, incontinencia), la próstata. También se puede encontrar dolores en la base de la columna vertebral, una toma o pérdida de peso considerable (obesidad, anorexia) y una mala circulación sanguínea al nivel de las piernas (flebitis), manos y pies. Estos males me dan una indicación que tengo necesidad de volver a equilibrar este centro de energía.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESPALDA – FRACTURA DE LAS VÉRTEBRAS (ver también: HUESO – FRACTURA).

La **fractura de una vértebra** es generalmente el resultado de una rebelión interior, una reacción de **inflexibilidad** mental vinculada a la autoridad. Veo la vida con tal estrechez mental que **me atraigo** esta **fractura**. Mis pensamientos son demasiado **rígidos**, rehúso doblarme a ciertas ideas nuevas que me apartan del amor y que me aportan dolor. Soy intransigente y frecuentemente muy orgulloso y tendría ventaja en desarrollar más **humildad**. La espalda es mi sostén y mi soporte; el verla herida es incómodo. Acepto mis actitudes presentes sabiendo que puedo modificarlas desde ahora. Es hermoso vivir la vida con su flujo de cambios y es importante respetar esto. Me mantengo abierto a la vida porque sé que es buena para mí. Me dejo llevar por el flujo de la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESPASMOFILIA

Los síntomas de la espasmofilia son idénticos a los de la agorafobia. Véase esta definición, agregando que la persona siente que su gran corazón no es reconocido por los demás.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESPASMOS

Uno o varios **músculos** se contraen de modo involuntario y no rítmico; entonces tengo un **espasmo**. Los **espasmos** forman como un nudo. Me crispo, quiero retener el amor, tengo miedo de perder a esta persona a quien amo tanto. Estos **espasmos** crean en mí un sentimiento de inquietud, impotencia. Este nudo de dolor que no consigo controlar procede de una multitud de disgustos o cosas irritantes que dan un sabor amargo a mi vida. Hace vivir en mí emociones, culpabilidad vinculada a mi sexualidad. Reconozco que los nudos ahogan y que, para conservar el amor alrededor mío, acepto desapegarme.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESPINA DE LENOIR

Una espina es una protuberancia ósea más o menos grande. La espina de Lenoir es una saliente que se aloja debajo del talón o cerca de éste. El dolor que ocasiona se manifiesta sobre todo cuando se la presiona.

Debido a que esta espina le impide al individuo permanecer en pie mucho tiempo, ello indica que quien la padece también se impide mantenerse en pie en lo que quiere hacer para su futuro. Se impide avanzar por miedo a disgustar a alguien, muy a menudo a alguien que para él representa la autoridad. También puede tener una actitud derrotista ante su porvenir.

La actitud mental que mantienes con respecto a tu porvenir te duele tanto en el nivel de tu ser como la espina que tienes en la planta del pie. Es hora de que tengas más confianza en ti mismo, de que te decidas a correr riesgos sabiendo que, suceda lo que suceda, serás capaz de hacer frente a las consecuencias de tus decisiones.

Acepta la idea de que no todos los que te rodean pueden estar de acuerdo con tus planes futuros. Ellos tienen sus propios temores y sus límites. Esto no te impide perseverar y saber que todo lo que has hecho y lo que harás no será inútil y que estas experiencias diferentes te llevarán a otras nuevas. Tu pie te dice que te arriesgues más, que tienes lo necesario para salir adelante.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESPLENITIS

La esplenitis es una inflamación del bazo. Ver problemas del bazo, agregando un sentimiento de ira. Ver también la información sobre las enfermedades inflamatorias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESQUIZOFRENIA (ver: PSICOSIS – ESQUIZOFRENIA)

ESTADO VEGETATIVO CRÓNICO (ver: CEREBRO – ESTADO VEGETATIVO CRÓNICO)

ESTERILIDAD

La esterilidad es la incapacidad de procrear, es decir, de producir o de liberar gametos (espermatozoides y óvulos) fecundantes o fecundables o de permitir su encuentro (no confundir con IMPOTENCIA).

He tenido oportunidad de observar en muchas ocasiones a personas que tuvieron un hijo, e incluso un segundo, después de ser declaradas estériles por la ciencia médica, y a otras que no presentaban ninguna anomalía, por lo que eran fértiles, pero no podían concebir.

Para algunas personas, el ser estériles forma parte de la experiencia que deben vivir en esta vida. Quizá solo desean tener un hijo porque creen que es normal tenerlo o porque sus padres desean ser abuelos. Muchas mujeres quieren un hijo sólo para sentirse más mujeres, porque les resulta difícil aceptar su feminidad. Esta mujer puede ser estéril precisamente para que aprenda a ser feliz y a aceptarse completamente sin tener hijos.

En el caso de muchas otras personas, el miedo que experimentan ante esta experiencia es más fuerte que su deseo. Por lo tanto, la esterilidad es el medio inconsciente que utilizan para no tener hijos, aunque no deben abandonar su deseo. La esterilidad se manifiesta a menudo en la persona que se acusa de ser improductiva, que no obtiene los resultados positivos que busca en un área determinada. Incluso puede sentirse inútil.

Para saber si tu esterilidad se presenta para ayudarte a aceptar el hecho de no tener un hijo –porque esa es la experiencia que debes vivir en esta vida– o si es causada por un miedo inconsciente. Si eres mujer,

¿conoces a alguna que tuviera problemas para dar a luz? ¿Qué aprendiste de tus padres con respecto a tener hijos? ¿Tienes miedo de perder a alguien o de perder tu hermosa figura?
Sé consciente de que cualquier miedo sentido en el pasado no es necesariamente cierto para siempre y para todo el mundo. Deberás decidir quién va a ganar: tu deseo o tu miedo. Cualquiera que sea tu decisión, concédete el derecho de tomarla. Es tu vida y puedes hacer lo que quieras. Sólo tienes que estar listo para asumir las consecuencias de tus decisiones. Además, te sugiero que compruebes con quienes te conocen si te consideran improductivo, y descubrirás que nada está más lejos de lo que ellos piensan de ti.

La **esterilidad** se define como la inaptitud a reproducirse. La **esterilidad** puede indicar un rechazo, una resistencia inconsciente a la idea de tener un hijo. También puede que desee un niño únicamente para colmar las esperas de las personas que me rodean pero que, para mis adentros, no lo deseo realmente. Teniendo miedo de dar a luz o de ser incapaz de cumplir con mi papel de madre o padre (miedo de la responsabilidad, problemas financieros...) o no deseando hacer vivir a mi hijo, los sufrimientos que viví, provoco la **esterilidad**. Puedo así sentir el temor de volver a vivir a través de mi embarazo, los recuerdos de los momentos en que me llevaba mi madre y que pudieron afectarme. Debo comprender que el deseo de tener un hijo puede ser muy grande pero el miedo también, que sea consciente o no; es la diferencia que puede pesar en la balanza para que el proceso de embarazo se active o no. Debería comprobar si pude vivir experiencias en el pasado, que sea hombre o mujer, que pudieran haberme hecho vivir ciertos bloqueos sexuales. Un trabajo en psicoterapia o energético puede estar adecuado en este caso. También puede suceder que no tenga que vivir esta experiencia de ser padre. Por lo tanto es muy importante que me pregunte sobre la naturaleza de mi deseo de tener un hijo y que haga confianza a mi yo interior en mi decisión de dar la vida o no.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESTÓMAGO (cáncer del...) (ver: CÁNCER DEL ESTÓMAGO)

ESTÓMAGO (dolores de...) (ver también: ESTÓMAGO – ARDORES DE ESTÓMAGO)

✍ La barriga o abdomen es la parte anterior que contiene al intestino. La definición que sigue se refiere al dolor de barriga sin causa aparente, sin relación con otro malestar o con alguna otra enfermedad.

Cuando duele la parte alta del abdomen, es decir, la región del plexo solar, el cuerpo envía el mensaje de que esta persona se preocupa demasiado por los demás y siente miedo por ellos.
Cuando duele la parte baja del abdomen (debajo del ombligo), el cuerpo envía el mensaje de que esta persona se preocupa demasiado por lo que sucede en el momento y siente miedo por sí misma. Puede tener la impresión de que alguien quiere destruirla para lograr sus fines.

En el primer caso, tu cuerpo te dice que dejes de creer que has venido a la Tierra para preocuparte constantemente por la felicidad de todos tus seres queridos. Puedes sentir compasión por ellos, pero nadie te pide que enfermes por su causa. Debes aprender a dejarlos vivir sus experiencias y a ayudarlos sólo cuando te lo pidan, respetando siempre tus límites.
Con respecto a la parte baja del abdomen, tu cuerpo te dice que crees que preocupándote mucho tendrás más oportunidades de hacer desaparecer los acontecimientos o las personas que te dan miedo en ese momento. Si te sueltas tendrás muchas más oportunidades de encontrar la solución adecuada, porque así permanecerás centrado. Cuando te preocupas pierdes tu centro y tus decisiones se basan en el miedo y no en tus verdaderas necesidades..

Conozco el trabajo efectuado por mi **estómago** y sé que representa **mi modo de digerir, absorber e integrar los acontecimientos y las situaciones de mi vida**. Los **estirones** en el **estómago** están vinculados con frecuencia a una necesidad de amor, de "alimento emocional" y de alimentos. El alimento representa el afecto, la seguridad, el premio y la supervivencia. Si vivo un vacío cualquiera en mi vida, querré colmarlo con el alimento, en particular en los momentos de separación, muerte, pérdida o escasez de dinero. El alimento también puede ayudarme artificialmente a "liberarme" de las tensiones materiales o financieras. Siento como una **carencia** indispensable para mi supervivencia. La **fermentación**, por su parte, procede del hecho que no quiero enfrentar ciertas emociones que vivo con relación a personas o situaciones. Pongo estas emociones de lado, pero éstas siempre son presentes, se acumulan, "fermentan", bajo el efecto de mi actitud "ácida". Rumio constantemente ciertas situaciones que viví y que "no digiero". Por lo tanto tengo tendencia a "rumiar" situaciones pasadas y a vivir las mismas actitudes y las mismas emociones negativas. Éstas me quedan pues en el **estómago**. Es muy difícil para mi **estómago** digerir emociones no vividas. Al estar mi realidad en conflicto con mis sueños y mis necesidades, esto me lleva a

vivir diversas emociones. No expreso mis contrariedades, estoy irritado. La **ira** y la **agresividad** rugen en mí, pero las reprimo. Ya está! La **úlcera** y los **ardores de estómago** están aquí. Tengo grandes **miedos**, mi digestión se hace laboriosa porque mi estómago es nervioso y frágil. ¿Cuál es la situación de mi vida "que no digiero"? Vivo gran inquietud, sobre todo debido a mi débil confianza en mí, lo cual hace difícil la aceptación de mis emociones. Los **dolores de estómago** se producirán cuando vivo una contrariedad en el campo de mis finanzas personales o de mi vida profesional. Ciertas situaciones son tan repugnantes y asquerosas que mi **estómago** rechaza digerirlas. Reacciono frente a mi realidad de un modo negativo y "ácido" y padezco indigestiones y nauseas. La digestión es muy lenta si el **estómago** está tenso y rígido, evitando que cambios se produzcan en mi vida. Tomo consciencia que debo revelar más apertura en la vida y acepto que las situaciones y los acontecimientos están aquí para hacerme crecer. La aceptación permite transformarlos en experiencias y la presión o la tensión desaparecen.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESTÓMAGO (en general)

✍ El estómago es un órgano importante en la digestión, que se encuentra situado entre el esófago y el intestino delgado. Transforma los alimentos en líquido gracias a los jugos gástricos que segrega. Los problemas estomacales más comunes son las ÚLCERAS, la GASTRITIS (ardores), las HEMORRAGIAS GÁSTRICAS, los CÁNCERES y los problemas de digestión (vómito, indigestión, etc.). Verifica la descripción individual del problema en cuestión, además de la siguiente.

Todos los problemas del estómago se relacionan en forma directa con la dificultad para aceptar o digerir a una persona o a un acontecimiento. La persona que los padece manifiesta intolerancia y temor ante lo que no es de su agrado. Se resiste a las ideas nuevas, sobre todo a las que no proceden de ella. Tiene dificultad para adaptarse a alguien o a algo que va contra sus planes, sus hábitos y su manera de vivir. Tiene un crítico interior muy fuerte que le impide ceder y dejar hablar a su corazón, al cual no quiere aceptar incondicionalmente. Es posible que también se acuse a sí misma de falta de audacia.

El mensaje que recibes de tu estómago es que dejes de querer controlarlo todo, resistiéndote a las ideas de otros. En lugar de creer que eres incapaz de cambiar a los demás o a una situación determinada, toma consciencia de tu propia capacidad para hacer tu vida. Confía más en los demás, de la misma forma que debes confiar en que tu estómago es capaz de digerir tus alimentos.
No necesitas decirle a tu cuerpo cómo ser un cuerpo ni cómo digerir. Lo mismo sucede con tu entorno. Todos y cada uno tenemos una manera diferente de ver la vida. No es casualidad que el estómago esté ubicado en la región del corazón. Debemos aceptar a todos con amor, es decir, aceptar las particularidades de todos y cada uno. Los pensamientos que alimentas del tipo "es injusto", "no es correcto", "es idiota", etc., no te benefician: bloquean tu evolución, así como tu estómago bloquea la digestión. Si te vuelves más tolerante hacia los demás, tolerarás mejor los alimentos que ingieres.

El **estómago** recibe el alimento y lo digiere para colmar las diferentes necesidades de mi cuerpo en vitaminas, en proteínas, etc. Alimento mi cerebro del mismo modo por las situaciones y los acontecimientos de mi vida. Cada **estómago** tiene su propio funcionamiento. Por más que la forma general sea la misma, la digestión puede ser diferente de una persona a la otra. Así, la forma de mi estómago está en relación con mi personalidad. Mi **estómago** refleja el modo en que absorbo e íntegro mi realidad y mi **capacidad en digerir las nuevas ideas o las nuevas situaciones**. Puede compararse a un barómetro indicando mi grado de apertura y mi modo de reaccionar en la vida. Los problemas de **estómago** aparecen cuando mi realidad cotidiana está en conflicto con mis deseos y mis necesidades. Estos conflictos se vuelven a encontrar habitualmente al nivel de mis relaciones familiares, amicales o al nivel de mis relaciones de trabajo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESTÓMAGO – ARDORES

Como lo indica su nombre, el **ardor de estómago** es señal de que algo, una situación, un suceso, una persona me **quema**, me **acidifica**, me **enfurece**. La situación me parece irritante, injusta y vivo interiormente impotencia. Cuando tal situación me sucede, puedo preguntarme: "¿qué es lo que me quema o me pone furioso? ¿Qué es lo que a mí no me gusta y que no consigo digerir?" (Aquí, la expresión debe tomarse en sentido figurado. Podría tratarse de una persona de quien digo: "*A esta persona, no la puedo digerir*". Esto significa que no aprecio a esta persona, estoy furioso contra ella por algo, etc.) También es muy posible que me enganche a esta ira de un modo inconsciente, porque tengo miedo de afirmarme, de soltarme y expresar mis necesidades, mis deseos y mis intenciones al nivel del corazón. Soy único en todo y los demás son diferentes de mí en todo. Debo pues quedarme abierto y atento a mis propias necesidades y

aceptar la entera responsabilidad de mis actos, por más que la gente sea diferente de mí. El hecho de volver a reprimir, inhibir una emoción (ira, pena, rabia) aumenta la acidez de los gases gástricos y, al mismo tiempo, me impide tragar cualquier cosa (porque los ardores manifiestan un tipo de **presión interna** en el área del **estómago**). Debo ver el nexo entre mis auténticos sentimientos y los **ardores de estómago**. Conservo la calma y observo mi modo de ser, mis reacciones frente a las situaciones que vivo así como mi actitud frente a los acontecimientos cotidianos. Centrando mi atención en mi convicción que la vida es buena y que mis necesidades todas se colman en el momento adecuado, mi estima personal aumenta y mis próximas cóleras serán menos intensas. Tomo el tiempo de apreciar cada momento de mi vida y mi ¡**estómago** se lleva mejor!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESTÓMAGO – GASTRITIS (ver también: INFLAMACIÓN)

La **gastritis** es una inflamación aguda o crónica de la mucosa del **estómago**, lugar donde empieza el proceso de digestión. Si hay inflamación, hay irritación e ira frente a algo o a alguien a quien no digiero: ciertas cosas no pasan como quisiera, o puede ser una o personas que no actúan como lo deseo. Puedo tener el sentimiento de haber sido engañado y de estar cogido en una situación. Estoy irritado por algo que absorbió mi sistema de digestión y la realidad "digerida" me molesta en alto grado. Aprendo a aceptar las situaciones y a los demás tales como son, sabiendo que el único poder que tengo es el poder sobre mí – mismo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESTORNUDOS

✍ El estornudo consta de una inspiración brusca e involuntaria, seguida inmediatamente de una espiración violenta con salida de líquido por la nariz y la boca. Ayuda a expulsar una secreción muy abundante de las mucosas nasales provocada por el polvo, olores o variaciones bruscas de temperatura. El estornudo llega a ser un problema cuando se repite con demasiada frecuencia.

👎 Debido a que la función del estornudo es expulsar algo de las mucosas nasales, la persona que estornuda muy seguido o de manera repetida se siente molesta o contrariada por alguien o por una situación de la que le gustaría deshacerse. Puede ser consciente o no de dichas emociones.

👍 En el momento en que estornudes, date tiempo para verificar qué pensabas unos segundos o unos minutos antes de hacerlo. Descubrirás que algo te molestó y seguramente estabas a punto de criticarlo. En lugar de guardar tus críticas en tu interior y querer expulsar lo que sucedió, lo que escuchas o a una persona que está cerca de ti, observa qué podría tener de bueno y acéptalo. Si lo que sucede realmente no te beneficia (por ejemplo, estar en un grupo en el que se habla mal de otra persona y eso te molesta y te enoja), debes expresar lo que sientes e irte, en lugar de querer expulsar a los demás.

El **estornudo** está causado por la excitación o el cosquilleo de las paredes interiores de las ventanas de la nariz lo cual provoca la expulsión brusca y simultanea de aire por la nariz y por la boca. Estornudar significa que algo o alguien me molestan. Miro lo que estoy haciendo y quien está conmigo. ¿Qué es lo que me indispone, la situación o la persona? ¿Estoy criticando a alguien o criticándome a mí – mismo? Inconscientemente, siento la necesidad de extirparme de cierta situación, apartarme de una persona. ¿Qué es lo que quiero expulsar de mi vida? ¿De quién o de qué quiero yo deshacerme? Identifico la causa y acepto tomar el lugar que me corresponde y actuar de modo a restablecer la armonía, bien explicándome con la persona referida o rectificando la situación.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESTRABISMO (ver: OJOS – ESTRABISMO)

ESTREÑIMIENTO (ver: INTESTINOS – ESTREÑIMIENTO)

ESTRÉS

Cualquier situación que crea una demanda más grande a mi organismo me lleva a vivir **estrés**. El **estrés** puede ser psicológico (la presión de mi entorno), físico (una fuerte demanda para mi cuerpo vinculada al trabajo, al deporte, al calor, al frío, etc.) químico o bioquímico (toma de medicamentos, quimioterapia, cambio hormonal). El **estrés** en sí es de hecho menos importante que mi reacción frente a éste. Puede ser positivo, estimulante y creativo tanto como amenazador para mi cuerpo. Según mi reacción frente a las

situaciones, sucesos, sentimientos y dificultades, el efecto estresante será benéfico o nocivo para mí. Es importante constatar que incluso un acontecimiento feliz puede llevarme a vivir un **estrés** importante. Así, puedo ganar un millón de dólares a la lotería, lo cual puede tener como consecuencia el hacerme vivir una depresión porque tendré la sensación de tener tantas cosas que cambiar en mi vida que tendré miedo de no poder hacerlo. ¿Voy a conservar mi empleo junto a la gente que aprecio? ¿Se mantendrán mis amigos como son en su trato conmigo? ¿Deberé mudarme? ¿Seré capaz de adaptarme a todos estos cambios? Necesito mirar en mi interior y preguntarme mis reacciones, mis motivos y mis actitudes en vez de echar la culpa a las situaciones exteriores. Aprendo a relajarme y a considerar los beneficios del **estrés**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESTRÍAS

✍ Las estrías son pequeñas marcas que arrugan la piel, en los lugares que estuvieron distendidos. Se presentan a menudo durante un embarazo o en la persona que aumentó mucho su peso.

Como las estrías son resultado de una ruptura del tejido elástico de la piel, el mensaje que recibe esta persona es que sea más flexible, menos rígida en sus relaciones con los demás. No necesita crearse una armadura de rigidez para protegerse. La mujer embarazada que ve aparecer estrías es aquella que se exige más por el hecho de estar concibiendo. Le ayudaría seguir siendo ella misma y permitirse tener sus debilidades.

Tus estrías se presentan para decirte que, en el momento en que aparecen, crees que tienes que mostrarte fuerte. Para ello, adoptas una máscara de rigidez, creyendo que es la solución. Tu cuerpo te dice que cedas más y que tu manera de pensar no es buena para ti. Es importante que observes para qué sirve la parte del cuerpo donde aparecen a fin de que sepas en qué área vives esa rigidez. Te sugiero que también leas la definición de problemas en la piel.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESTUPOR

El estupor es el detenimiento progresivo o total de la actividad física e intelectual. Véase entumecimiento, agregando que este mensaje es más serio. Con frecuencia la persona deja su cuerpo a causa de un gran miedo o de un profundo asombro.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ESTUPOR CATATÓNICO

El estupor catatónico es una pérdida de los registros fisonómicos, gestuales o vocales. Es la manifestación principal de uno de los tipos de esquizofrenia. *Véase* psicosis.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ETAPAS DEL PERDÓN

Para concluir, quiero repetir que la curación sólo puede realizarse en el momento en el que uno se perdona. Esta etapa tiene el poder de transformar no sólo nuestro amor hacia nosotros mismos, sino también el corazón y la sangre en nuestro cuerpo físico.

Esta sangre nueva, reenergetizada por el influjo de este amor reencontrado, es como un bálsamo que circula por todo el cuerpo: a su paso transforma y rearmoniza las células. Aun cuando intelectualmente te resulte difícil creerlo, ¿qué puedes perder con probar?

Estas son las etapas del perdón verdadero, que han sido experimentadas por miles de personas con resultados extraordinarios:

1) **Identifica tus emociones (a menudo hay más de una).** Toma consciencia de la acusación que te haces a ti mismo o que le haces a otro y de lo que ésta te hace sentir.
2) **Asume tu responsabilidad.** Ser responsable es reconocer que siempre tienes la opción de reaccionar con amor o con miedo. ¿De qué tienes miedo? Date cuenta también de que tienes miedo de que te acusen de tener miedo.
3) **Acepta al otro y suéltate.** Para lograr soltarte y aceptar al otro, ponte en su lugar y siente sus intenciones. Acepta la idea de que la otra persona se acusa y te acusa probablemente de la misma cosa que tú. Ella tiene el mismo miedo.
4) **Perdónate.** Esta es la etapa más importante del perdón. Para realizarla, date el derecho de haber tenido y de tener todavía miedo, creencias, debilidades y límites, que te hacen sufrir y actuar. Acéptate tal y como eres ahora, sabiendo que es temporal.

5) **Ten el deseo de expresar el perdón.** A modo de preparación para la etapa seis, imagínate con la persona adecuada en el acto de pedirle perdón por haberla juzgado, criticado o condenado. Estarás listo para hacerlo cuando la idea de compartir tu experiencia con dicha persona te suscite un sentimiento de alegría y de liberación.
6) **Ve a ver a la persona en cuestión.** Exprésale lo que has vivido y pídele perdón por haberla acusado o juzgado y por haber estado resentido con ella. Menciónale que la has perdonado sólo si te lo pregunta.
7) **Haz el enlace con un cordón o una decisión ante uno de tus progenitores.** Recuerda un acontecimiento similar que ocurriera en tu pasado con una persona que representase a la autoridad: padre, madre, abuelos, maestro, etc. Generalmente será del mismo sexo que la persona con la cual acabas de realizar el perdón.

Vuelve a efectuar todas las etapas con esta persona (la figura de autoridad).

Cuando la emoción sentida sea hacia ti mismo, realiza los pasos 1, 2, 4 y 7.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

EUTANASIA (ver también: MUERTE [la...])

La **eutanasia** no es una enfermedad sino un acto por el cual queremos ahorrar sufrimientos juzgados intolerables para una persona incurable. Puede que viva un malestar moral si he de decidir para la otra persona si se debe poner fin a sus días. Es importante que me quede conectado con mi convicción que la vida existe después de lo que se llama la muerte, si esto forma parte de mis creencias. Si no es el caso, puedo preguntarme si la persona que está frente a mí realmente manifiesta la vida. Tomo consciencia de que esto forma parte de una elección individual. Puedo informar a mis personas cercanas verbalmente o por escrito de la decisión que podrían tener que tomar por mí en el caso de que no esté consciente para poder tomar tal decisión en el futuro.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

EWING (sarcoma de...) (ver: HUESOS [cáncer de los...] – SARCOMA DE EWING)

EXCESO DE APETITO (ver APETITO [exceso de...])

EXCESO DE PESO (ver: PESO [exceso de...])

EXCRECENCIA (ver también: PROBLEMAS EN LA PIEL / VERRUGAS)

✍ Una excrecencia es un pequeño tumor benigno en la piel.

Toda excrecencia es un tejido no necesario en el cuerpo. Le indica a la persona que está rumiando una pena desde hace mucho. Se impide vivir el momento presente por estar demasiado imbuida en el pasado. Además, debido a que un gran número de excrecencias corporales no son estéticas, ello indica que la persona tiene dificultad para ver su propia belleza. Para saber en qué área se presenta el problema, verifica para qué sirve la parte afectada.

Tu cuerpo te dice que es hora de que aprecies tu belleza. Debes decidirte a crecer en tu vida según tus necesidades, en lugar de seguir rumiando el pasado. Deja de creer que si haces lo que quieres no eres una buena persona. Dale vuelta a la página, decide perdonarte a ti y a los demás, y lánzate hacia lo que quieres (lee las etapas del perdón). Te sugiero que también veas la descripción de problemas en la piel. En caso de verrugas, lee su descripción.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

EXHIBICIONISMO

El **exhibicionismo** se refiere a la exhibición de órganos genitales. El exhibicionismo se vincula directamente con la educación que recibí y el modo en que vivo mi **sexualidad**. En efecto, si me enseñaron que la sexualidad era bestial, sucia y envilecedora, seguramente intenté reprimirla y, si no lo hice, actúo en función de lo que aprendí. Ciento así la necesidad de liberarme de esta coacción que vivo para con la sexualidad. El hecho de darme al **exhibicionismo** es para mí un modo de rehusar mis propios límites para hacerme aceptar. Tomo consciencia de que el ser humano ha sido creado con necesidades sexuales. Acepto que la sexualidad es algo bello y sano a través de lo cual puedo desarrollarme. La sexualidad forma parte también de mi evolución en el plano físico.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

EYACULACIÓN (imposibilidad de) (Ver: IMPOTENCIA)

EYACULACIÓN PRECOZ

La **eyaculación precoz** o eyaculación prematura puede estar vinculada a mis primeras experiencias sexuales. Cuando me masturbo, me siento **culpable** porque lo siento como siendo "malo" o "prohibido". Me doy prisa por lo tanto en alcanzar la eyaculación. El placer de lo prohibido siempre ha tenido una atracción muy fuerte e, incluso de modo inconsciente, intento volverlo a vivir. También puede que me imponga presiones y nerviosidad en mi deseo de resultado óptimo. Quiero probarme a mí y a mi pareja "lo que soy capaz de hacer", con resultados opuestos y frecuentemente inesperados. Debo relajarme y volver a aprender el placer sexual vinculado a la masturbación en un clima libre de coacciones y culpabilidad. Solo o con mi pareja, vuelvo a descubrir el gozo de la masturbación retrasando cada vez más el momento de la **eyaculación**. Esto se vuelve un juego en el cual encuentro mucho placer. Así puedo emprender una psicoterapia que me ayudará a disminuir esta culpabilidad que pude vivir en mi infancia y que hará disminuir mi ansiedad en querer ser el mejor desarrollando más confianza en mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

FARINGITIS (ver: GARGANTA – FARINGITIS)

La faringitis es una inflamación de la faringe, conducto que comunica las fosas nasales y la laringe. Sus paredes musculares son responsables del avance del bolo alimenticio desde la boca hacia el esófago. La faringe también tiene una función importante en la fonación y la audición. Véase problemas de la garganta, agregando ira reprimida. Ver también las explicaciones adicionales sobre las enfermedades inflamatorias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

FATIGA (ver también: AGOTAMIENTO)

✍ La definición siguiente se refiere a una persona que se siente cansada muy a menudo o siempre, sin razón aparente, que experimenta una sensación de laxitud, de falta de energía y falta de fuerza muscular.

👎 A esta persona le falta una meta concreta en su vida. Para alimentar el cuerpo emocional, todo ser humano necesita experimentar deseos. Una meta es el deseo de realizar algo concreto en el "hacer" o en el "tener". Nuestro cuerpo emocional o cuerpo de deseos está contento cuando tenemos al menos una meta a corto plazo, una a mediano plazo y otra a largo plazo. En lugar de actuar para realizar tus metas, la persona fatigada está demasiado agarrada de sus pensamientos llenos de preocupaciones y temores, que la bloquean y consumen su energía.

👍 Si padeces este problema, es muy posible que creas que no mereces algunas cosas o tal vez te tomes la vida extremadamente en serio. Tu actividad mental ocupa demasiado lugar en comparación con tu actividad física. Comienza por apreciar todo lo que tienes en tu vida presente y dedica un tiempo a sentir lo que te resulte agradable en el momento. Después, haz una lista de lo que te gustaría hacer y elabora un plan concreto para realizarlo.

No es importante cuánto tiempo te lleve; lo que importa es que alimentes a tu cuerpo de deseos, sabiendo que esto te dará la alegría de vivir. Puede ser normal experimentar una gran fatiga después de la resolución de un conflicto importante. También puede ser el principio de un estado de agotamiento. Te sugiero que consultes este último término.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

FEMENINO (principio…) (ver también: MASCULINO [principio…])

Que yo sea hombre o mujer, el cerebro derecho y el lado izquierdo del cuerpo representan el **principio femenino** (el yin), sede de la **creatividad**, **dones artísticos**, **compasión, receptividad, emociones e intuición**, y se refiere a mi naturaleza interior. Se manifiesta también por la ternura, la sensibilidad, la dulzura, la armonía, la belleza, la pureza. Me vincula a mi naturaleza femenina y a la de los demás. Las principales dificultades sentidas se vinculan a la expresión de los sentimientos. ¿Me siento bien cuando animo a alguien? ¿Soy capaz de decir "*te quiero*", "*tengo pena*"? No me siento a mis anchas cuando soy el o la que recibe, en particular cuando se trata de amor. Lo quiera o no, **el principio femenino** forma parte de mí. La actitud que desarrollé frente a mi naturaleza femenina tiene un nexo directo con las relaciones que entretuve con las mujeres de mi vida: madre, hija, amiga, esposa, etc. El modo en que voy a expresar mi feminidad (sea la facilidad o la dificultad) dependerá en gran parte del modelo de los padres y de mi identificación con uno u otro de los padres.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

FEMENINOS (dolores...)

Los **dolores femeninos** me indican que siento dificultades en aceptar ser mujer. Ni siquiera sé cómo expresar mi feminidad. Tengo miedo de someterme. Sin embargo, crecí en el entorno de mujeres que debían ser "fuertes", tomar decisiones, etc. De hecho, llevaban los pantalones (se dice la persona que dirige o posee la autoridad, por ejemplo en el hogar. Así, cuando es la mujer que *lleve los pantalones* en el hogar, esto significa que es ella la que dirige y toma las principales decisiones en el hogar). ¿Viví en un entorno en que las mujeres estaban sometidas y habían abdicado su propia personalidad? Tomo consciencia que debido a la educación que recibí, desarrollé mucho más mi lado masculino o bien me comprometí a ser lo contrario de la sumisión y ser yo – misma asumiendo mi lado masculino en detrimento de mi feminidad. Acepto ser mujer porque como mujer, soy entera y expreso mis sentimientos. Puedo ser fuerte y saber dar dulzura, amor, comprensión, etc. Cada mujer tiene su modo bien propio de expresar su feminidad, debo yo elegir la mía. Comprenderé a qué punto soy feliz de ser mujer.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

FIBRILACIÓN VENTRICULAR (ver: CORAZÓN – ARRITMIA CARDÍACA)

FIBROMA UTERINO

✍ Un fibroma es un tumor benigno, constituido exclusivamente de tejidos fibrosos, que se desarrolla muy frecuentemente en la región del útero. No es doloroso, pero puede crear una sensación de peso en la pelvis y trastornos urinarios. Este tumor puede ser pequeño y no evolucionar o crecer hasta pesar algunos kilogramos. Una mujer puede tener uno durante muchos años sin saberlo.

👎 El fibroma crea una masa que se puede considerar como un bebé psicológico. Como toda excrecencia o fabricación de tejidos no necesarios en el cuerpo tiene una relación directa con el hecho de *rumiar* demasiado tiempo una pena, el fibroma es la indicación de que esta mujer mantiene un pesar, inconsciente la mayor parte del tiempo, quizás por haber perdido a un hijo. Puede experimentar esta pérdida después de un aborto, un parto falso o incluso después de dar en adopción a su hijo o ingresarlo en un lugar especializado para discapacitados.
También es posible que sea una mujer que no se concede el derecho de negarse a tener hijos. Puede que quiera tener uno, pero no desea comprometerse con un hombre, y entonces crea un bebé psicológico.

👍 De acuerdo con lo mencionado en el párrafo anterior, es importante que tomes conciencia de que tu fibroma te dice que te deshagas de tu pena por el hijo que ya no está. No sigas creyendo que conservar tu dolor te convierte en una mejor persona. No temas ser considerada una persona sin corazón.
Si no has tenido hijos, debes darte el derecho de haberlo elegido así. No tienes por qué creer que una verdadera mujer es aquélla que ha experimentado la maternidad. Esta creencia ya no es válida en la era de Acuario. Todas las mujeres deben vivir al menos una vida sin tener hijos, para ser capaces de amarse a sí mismas, aunque no sean madres. Si deseas un hijo pero le tienes miedo a los hombres, sería prudente que solucionaras ese temor antes de pensar en otra cosa. La primera etapa, por ahora, es concederte el derecho de tener ese miedo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

FIBROMAS Y QUISTES FEMENINOS (ver también: QUISTE)

Con gran frecuencia, los fibromas aparecen en el útero, sede de la **maternidad**, de mi **feminidad** y de mi **sexualidad,** por lo tanto de todo lo que se refiere a mi hogar, mi familia y con relación a los cuales puedo haber vivido un golpe emocional (herida o abusos pasados). ¿Quizás me haya sentido herida por mi pareja y no supe expresarme para restablecer la armonía? ¿Me habitan sentimientos de culpabilidad, vergüenza o confusión interior reprimidos desde hace mucho tiempo y formaron esta masa de tejidos blandos? Esta última puede proceder de un golpe emocional ligado a mis primeras experiencias sexuales o a un paro de embarazo que me hubiese perturbado. Soy consciente que los tejidos blandos representan los patrones mentales inconscientes. Hay pues acumulación de estos esquemas de pensamiento mentales y actitudes negativas que ahora han cogido una forma sólida. Es tiempo para mí de comunicar con mi cónyuge o con cualquier otro miembro de mi familia y expresar lo que siento. En cuanto a la vergüenza, culpabilidad y confusión, acepto el haber actuado como mejor sabía y según mi evolución de ese momento. Me perdono y me libero de esta carga. Me siento mucho más ligera y cada día que pasa me hace comprender que me acepto y que soy cada vez más feliz como mujer.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

FIBROMATOSIS (ver: MÚSCULOS – FIBROMATOSIS)

FIBROSIS (ver: ESCLEROSIS).

FIBROSIS QUÍSTICA (ver: MÚSCULOS – FIBROSIS QUÍSTICA).

FIEBRE (botones de…) (ver también: HERPES […en general])

La aparición de **granos de fiebre** está en relación directa con mi toma de consciencia. No hago muchas preguntas frente a mí – mismo y a mi vida en general. Estoy en conflicto entre mi identidad propia y mis relaciones con los demás. El único modo que encontró mi cuerpo para exteriorizar mi conflicto emocional y liberarme de él, son estos **granos** acompañados de **fiebre**. ¿Qué es lo que me impide ser yo? ¡Mi temor al rechazo! Cuando esto sucede, debo hallar la razón por la cual no estoy en armonía conmigo mismo. Tomo consciencia de mi necesidad de ser yo – mismo en cualquier circunstancia. Acepto también de expresarme porque mi entorno no puede adivinar lo que me preocupa. Al aceptar a los demás tales como son, me atraigo la comprensión. Volviendo a ser yo – mismo, la armonía recobra su lugar en mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

FIEBRE (en general) (ver también: CALOR [golpe de…])

✍ Se le llama fiebre a un anormal aumento de la temperatura corporal (una temperatura de 38ºC se considera signo de una situación enfermiza). En general, al principio, el sujeto siente frío. Cuando desaparece la causa de la fiebre, siente calor, aunque también puede presentarse acompañada de escalofríos.

La fiebre indica un enojo acumulado. Mientras la persona tiene frío, conserva este sentimiento. Cuando siente calor, es una indicación de la resolución momentánea del conflicto. Por ejemplo, un niño en edad escolar se sintió rechazado por su madre después de un incidente. Al día siguiente se despierta con una fiebre alta. Tiene frío, se estremece. Su madre lo mantiene en casa y lo cuida. El conflicto se soluciona porque el niño recibe la atención que reclama. Entonces comienza a tener calor. Este es un signo de que el cuerpo está en vías de reponerse.
También es posible que se trate de una persona muy apasionada o que siente ira porque algo no sigue el curso que ella desea.

La solución temporal de la causa del conflicto no es suficiente. Si experimentas este malestar frecuentemente, te sugiero que observes la causa profunda de tu enojo. Date cuenta de que todo lo que te sucede proviene de tu forma de reaccionar ante los acontecimientos, reacción que está influenciada por lo que has vivido o has aprendido hasta ahora.
Si sientes enojo con una persona, te sugiero que compruebes si está justificado. Date cuenta de que siempre es tu percepción de la actitud del otro lo que produce tu enojo. Después pide perdón a esa persona. De otro modo, cada vez que alguien tenga esa misma actitud contigo, revivirás el mismo sentimiento.
Si estás obsesionado por algo y ello te excita hasta el punto de ir más allá de tus límites, observa el temor que te hace vivir ese estado. Cuanto mayor sea la fiebre, más importante es el mensaje. Es una indicación de la urgencia de resolver ese problema de una vez por todas.

Cuando la temperatura de mi cuerpo se eleva a más de 37°C, tengo **fiebre**. La **fiebre** es sintomática de **emociones que me queman**. Estas emociones se transforman en **ira** contra mí y los demás, o contra un suceso. Invade mi cuerpo entero. ¿Por qué necesito yo ir hasta este extremo? ¿Es mi modo de compensar para hacer reposo y recibir más amor y atención? ¿Necesito este tiempo de paro para ajustarme a una realidad que cambia muy rápidamente? Generalmente, se trata de una emoción "quemadora" que surge o bien de la vida que se vuelve de trato "demasiado caliente" para tratar ("enfrentar") y que toma la forma de una ira intensa, de una indignación, de una decepción, de inquietudes. Si soy un niño, la **fiebre** repentina puede relacionarse con conflictos interiores, rabia, o una herida reprimida. Yo, como niño, no tengo la capacidad de comprender mentalmente mis emociones, las expreso pues por mi cuerpo. Sea lo que sea, debo identificar la causa de esta **fiebre** y encuentro una acumulación de irritación y de ira, que brota a menudo cuando "rumio" las desgracias pasadas. Tomo consciencia de mis necesidades y acepto aprender a comunicar para expresar lo que siento. De ahora en adelante, ya no acumulo: sé que la solución es el diálogo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

FIEBRE DE LOS HENOS (ver: ALERGIA – FIEBRE DE LOS HENOS)

FÍSTULA

✍ Es un canal anormal entre dos órganos o dos cavidades naturales del organismo y por el cual corre un líquido, ya sea de un órgano a otro, o hacia el exterior del cuerpo.

La fístula se produce cuando la persona mezcla demasiado las cosas. Se deja influenciar fácilmente y le cuesta trabajo separar los hechos. Esto la confunde, la vuelve agresiva e incluso la deprime. Es importante verificar la parte del cuerpo afectada para saber en qué área predomina esta actitud. Además de consultar en este libro dicha parte, lee los párrafos siguientes.

Si sufres esta enfermedad, recibes el mensaje de cerrarte a la influencia de algunas personas que te rodean, a fin de que te des cuenta de las cosas por ti mismo. Esto no quiere decir necesariamente que dichas personas quieran perjudicarte. Muy al contrario, con toda seguridad tienen excelentes motivos, pero por el momento lo mejor para ti es que tomes tus propias decisiones. Comienza a utilizar tu discernimiento y confía en lo que quieres y en lo que sientes. Crea tus propias experiencias.

La **fístula** es la formación de un canal que conecta directamente y anormalmente dos vísceras (**fístula interna**) o una víscera con la piel (**fístula externa**). Para que se forme tal canal, debe haber un bloqueo importante a este nivel que perdura desde hace cierto tiempo. Inconscientemente, estaba tan ansioso, me retuve y bloqueé la vía de evacuación normal. ¿Qué es lo que se esconde detrás de mí ansiedad? Tengo miedo de estar rechazado o abandonado, de estar ridiculizado o de engañarme. Tengo reticencias a soltarme. Tomo consciencia que, detrás de cualquier emoción, hay orgullo y cuanto más orgullo haya, más es grande mi miedo. Necesito volver a centrarme en el tiempo presente y a estar a la escucha de mi intuición. La vida es una escuela en la cual aprendo. Si bloqueo mi aprendizaje, también bloqueo mi evolución.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

FÍSTULAS ANALES (ver: ANO – FÍSTULAS ANALES)

FISURA

✍ Una fisura es una pequeña hendidura en la piel. Además de la definición siguiente, consulta el lugar del cuerpo afectado. Por ejemplo, si se trata de una fisura en el ano, ver problemas en el ano.

Se produce una fisura cuando la persona se siente "partida" en dos, dividida. Es posible que se sienta atrapada entre dos personas o dos situaciones. Vive en la incertidumbre ante una decisión que debe tomar. Cuanto más le duela la herida, más le dolerá la situación, pudiendo llegar a convertirse en ira.

En lugar de sentirte dividido por esa situación, es importante que averigües lo que quieres realmente y que actúes en consecuencia. Es posible que eso no convenga a todos, pero es preferible que aprendas a vivir tu propia vida en lugar de querer siempre lo que crees que los demás quieren para ti.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

FISURAS ANALES (ver: ANO – FISURAS ANALES)

FLATULENCIA (ver: GASES)

FLEBITIS (ver: SANGRE – FLEBITIS)

FOBIA (ver: NEUROSIS)

FRACTURA (ver: HUESO – FRACTURA [...ósea])

FRENTE

La **frente** está situada al nivel del cerebro y, ya que forma parte de mi cabeza, representa mi individualidad y el modo en que me enfrento con mi vida y con los acontecimientos, racionalmente más que emotivamente. Puedo decir que la forma de mi **frente** y sus características particulares me indican el modo en que me

enfrento con mis responsabilidades. Mi apertura mental está revelada por el ancho de mi **frente**: más estrecha es ésta, más rígido soy y más siento miedo o culpabilidad frente a mis propias ideas y mis propias opiniones que son diferentes de las de los demás y que me cuesta asumir plenamente, sabiendo que corro el riesgo de molestar a mi entorno. Mi integridad personal es muy importante y es primordial que me respete en lo que soy, quedando abierto a las opiniones de los demás, y sabiendo que tengo el derecho de tener una opinión diferente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

FRIEDREICH (enfermedad o ataxia de)

✍ Esta enfermedad es una afección familiar que se manifiesta primero por la falta de estabilidad, estando en pie, en alguien cuya salud aparentemente es buena. A continuación se presenta torpeza y temblor en las manos, luego en los brazos; además, el habla se vuelve acompasada, es decir, la persona pronuncia las palabras separando las sílabas. Estos signos revelan una alteración cerebral.

Esta enfermedad transmite como mensaje que la persona afectada se deja influenciar mucho por la familia. Es una dependiente afectiva que prefiere no hacer nada antes que disgustar a los que quiere.

Si padeces esta enfermedad, en lugar de sentirte completamente impotente ante las expectativas de tus padres (en general, la madre) o de tu familia y dejarte morir a fuego lento, tu cuerpo te dice que tomes la decisión de ser tú mismo. Es posible que las expectativas de tu madre sean anteriores a tu nacimiento. Debes concederle el derecho de haberlas tenido. Generalmente, los padres que tienen grandes expectativas son aquellos que quisieran que sus hijos lograran lo que ellos mismos no pudieron alcanzar en su vida.
Te sugiero que tengas más compasión hacia tu madre y hacia el resto de tu familia, y no les guardes rencor. Decide lo que realmente quieres y atrévete a pasar a la acción. Acepta la idea de que tus elecciones pueden decepcionar a tu madre, pero déjale a ella esa responsabilidad. Realizar sus sueños depende sólo de ella, como depende de ti realizar los tuyos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

FRIGIDEZ (ver también: FEMENINOS [dolores...])

✍ La frigidez es el término médico que se utiliza para indicar la ausencia de placer en la mujer durante las relaciones sexuales. No debe confundirse con el término *anorgasmia,* que representa la ausencia de orgasmo, pero no de placer sexual..

La mujer que sufre frigidez es aquella que, desde la niñez, decide evitar el placer, sea del tipo que sea. En general, es una persona de carácter rígido que busca evitar todo sentimiento. Tiene un miedo inconsciente a ser cálida. Por otro lado, esta persona tiene gran necesidad de vivir una vida sexual normal, quizás todavía más que la mayoría de las mujeres. El gran control que ejerce sobre sí misma en el aspecto sexual la llevará a perder el control en otro ámbito.

Si padeces frigidez, es probable que creas que el placer es sinónimo de pecado, de mal y de incorrecto. Estas creencias deben ser muy fuertes para que hayas logrado controlarte de este modo. Sin embargo, es importante que te des cuenta de que cada ser humano tiene sus límites y que, cuando alcances los tuyos, perderás el control. Si no es en el sexo, ocurrirá en otra cosa: el alcohol, la comida, las lágrimas, las crisis incontroladas, el cuerpo que tiembla, etc. El hecho de no experimentar placer sexual te castiga mucho más que a tu compañero. Date permiso de ser la persona cálida que tu corazón desea. Eres como una bomba a punto de explotar. Concédete el derecho de sentir placer, será un renacimiento para ti, una nueva vida.

La **frigidez** consiste en una insatisfacción sexual en la mujer durante las relaciones sexuales. Generalmente, hay un traumatismo profundo o un conflicto interior. El miedo está en el centro de este estado: miedo de mis impulsos sexuales y del placer que podrían hacerme parecer “indecente”, miedo de abandonarme y de perder el control. Tengo miedo de “perder algo” “sometiéndome a la sexualidad. En realidad, se trata del miedo a afrontar lo que escondo en el interior mío. Cuando está presente este miedo, frecuentemente creo que soy fea y sin valor. Tengo vergüenza y me culpabilizo profundamente. Esto frecuentemente resulta de un abuso sexual vivido en la infancia, o del acondicionamiento de los padres diciendo que “el sexo es malo” o de la creencia que “amor y sexo no van juntos”. Estas percepciones estando escondidas en el inconsciente, deseo retirarme de toda participación, rechazar la sexualidad sin saber por qué de un modo consciente. La educación que recibí tiene un gran impacto sobre mi **frigidez**. ¿Estaba considerada la sexualidad envilecedora y representativa de los instintos más bajos del ser humano? ¿Oí hablar de resignación y sumisión frente a las relaciones sexuales, con el sobreentendido de que no había ningún placer? ¿Abusaron

de mí sexualmente en mi infancia? Si es así, rechazo inconscientemente mi sexualidad y siento dificultad en dejarme tocar sin sentir miedo y asco. Tomo consciencia de que no hay nada indecente en la sexualidad. Al contrario, cuando está expresada entre parejas consintientes que viven una relación de aceptación y de profundo amor, es bella y sana. Acepto abrirme a mi pareja, expresarle mis miedos, mis temores. Acepto decirle mis necesidades. Comprendo que la sexualidad forma parte de mi dimensión física y que es una fuente de desarrollo para mi evolución.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

FRIOLENCIA

✍ La descripción que sigue se aplica a la persona que experimenta una sensación de frío, aun cuando no esté expuesta a una baja temperatura.

Tener frío indica que se es una persona tensa, a quien le cuesta trabajo relajarse. Se impide ser una persona cálida aun cuando, exteriormente, pueda parecerlo. Es posible que tema que se aprovechen de ella o volverse demasiado afectuosa.

Si tienes frío muy a menudo, observa qué parte de tu cuerpo lo padece, porque la utilidad de esta parte te dará una indicación del área en la que tienes miedo. El mensaje para ti es que tengas más confianza, que pienses menos en los demás y que dramatices menos lo que podría ocurrir. Vive el momento presente y date permiso de ser la persona cálida que eres.

Soy una persona **friolenta** si temo el frío o si tengo una gran sensibilidad al frío. Esta **friolencia** frecuentemente aparece después de un suceso en que viví una separación con una persona, un animal o incluso un objeto (un animal de peluche por ejemplo) que apreciaba mucho y que sé que nunca jamás volveré a tener. Vivo un gran vacío, un gran **frío** porque perdí el amor, la atención, el contacto físico con el objeto de la separación. Sobre todo cuando soy niño, creo o me enseñaron que cuando alguien se va (muere), se va al cielo. Pero hace **frío** en el cielo! Y me pongo a ser friolero porque, si estoy en contacto con el **frío**, lo estoy también con la persona fallecida! Así, tomo consciencia que necesito más "calor en mi vida", o si se quiere, más amor, o reconciliarme con lo que me separó de lo que representaba para mí el amor. Es importante tomar consciencia del suceso que "activó" la **friolencia** y aceptar realmente la marcha de la persona (objeto, animal) de la cual estuve separado para hacer la paz conmigo mismo y con la situación.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

FUEGO (fiebre o calentura labial)

✍ El fuego, nombre común del HERPES BUCAL, es una erupción cutánea. Se trata de una enfermedad viral muy frecuente que afecta sobre todo a la región bucal.

Tener un fuego significa emitir un juicio demasiado severo contra alguien del sexo opuesto con tendencia a generalizarlo a todo el sexo opuesto. La persona considera que alguien o algo es *repugnante.* También es un medio para no tener que besar a los demás o a una persona en particular hacia la cual sentimos enojo porque nos sentimos humillados. Este enojo estuvo muy cerca de ser expresado, pero se retuvo en el último minuto. Se quedó en la punta de la lengua.

Tu fuego te indica que es el momento de que tengas pensamientos de amor hacia el sexo opuesto en lugar de criticarlo. Si el fuego se repite a menudo, el mensaje es más urgente. Te indica que tu manera de pensar te impide acercarte al sexo opuesto, cuando ese es tu mayor deseo. El hecho de alejarte sólo te perjudica, aunque creas que de este modo castigas al otro.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

FURÚNCULOS (ver: PIEL – FURÚNCULOS)

FURÚNCULOS VAGINALES (ver: PIEL – FURÚNCULOS VAGINALES)

GANGLIO (...linfático) (ver también: ADENITIS, ADENOPATÍA, CÁNCER DE LOS GANGLIOS [...del sistema linfático])

✍ Los ganglios son como pequeños abultamientos que se encuentran distribuidos por todo el sistema linfático, cada uno drenando un territorio determinado. Ayudan a liberar al organismo de sus desechos celulares, devolviéndolos a la sangre. Participan en la defensa del organismo contra las infecciones.

Cuando un ganglio se hincha o se inflama, ello indica que la persona acumula los sentimientos de disgusto que le produce otra persona o una situación. Desea que las cosas se desarrollen como ella quiere, pero tiene dificultades para expresarse o comunicarse con la persona en cuestión. Bloquea una relación del mismo modo que bloquea la circulación de la linfa.
Su actitud la retrasa en lo que tiene que hacer en la vida. Se desvaloriza porque se siente torpe en sus relaciones con los demás; los ganglios inflamados en la axila izquierda indican una desvalorización como padre; en la axila derecha, en otras relaciones; en la ingle, en las relaciones sexuales.

Es importante que te des cuenta de que no puedes controlar todas las situaciones que se dan a tu alrededor y a todas las demás personas. Esta actitud te hace sentir disgusto. Todas esas cosas que crees que debes hacer o ser para tener mejores relaciones son demasiado para ti. Tu cuerpo te dice que comiences a respetar tus límites. Procura ver la situación desde otro punto de vista. Seguro que tiene un lado positivo, es decir, una ocasión para que te sueltes, y además, te quieras. Querer abandonar o retrasarte en la vida no es la solución.

Un **ganglio** es un pequeño cuerpo de forma redonda situado en el trayecto de un vaso linfático o de un nervio. Si tengo dificultad en enfrentarme a una situación y que en vez de hablar de ello y de pedir ayuda, guardo todo para mí, **guardo secreto** mi desánimo y mi desesperación, tengo ganas de dejarlo todo, la nostalgia frente a mi vida se va a manifestar al cabo de cierto tiempo por uno o varios **ganglios**. Mi estima de mí disminuyó y mi miedo del futuro me hará vivir angustia. Vivo en la defensiva. Puede que tenga también dificultades de comunicación con los demás y que esto me afecte emocionalmente o me cause miedos en mis relaciones con los demás. Es importante ver en cuál parte del cuerpo aparecen los **ganglios** porque esto me da una pista sobre el motivo de esta manifestación. Por ejemplo, si me preocupo con relación al algo que quiero expresar pero que guardo en mi interior, hay probabilidades de que uno o varios **ganglios** aparezcan en la región de la garganta. Si hay cosas que no quiero oír, entonces los **ganglios** cerca de mis orejas pueden molestar mi audición. Tengo interés en comunicar mis necesidades a todos los niveles para que desaparezca mi desesperación y que deje sitio a la esperanza y a la alegría de vivir.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GANGRENA (ver: SANGRE – GANGRENA)

GARGANTA (dolores de...) (ver también: AMÍGDALAS, MUGUETE)

La garganta es una encrucijada aero-digestiva en forma de chimenea, que permite la comunicación de las fosas nasales con la laringe y de la boca con el esófago. Tiene una función esencial en la respiración, el habla y la deglución.

Por lo descrito antes, puede verse que la garganta posee una importante función. Su mensaje es triple. Si el dolor se presenta acompañado de una dificultad para respirar, es una indicación de que a esta persona le cuesta trabajo aspirar la vida. Véase problemas respiratorios.
Si el dolor le impide hablar correctamente porque la persona perdió la voz, véase laringitis.
Si la garganta se CIERRA, esta persona se siente agarrada por el cuello, forzada a hacer o decir algo por otra persona. Se siente bajo presión.
Si DUELE cuando la persona traga, se plantea la pregunta: *"¿A quién o qué me cuesta trabajo tragar en este momento? ¿Qué píldora no me trago?"* Puede ser una emoción convertida en drama, tan grande que no la puede deglutir. O tiene dificultad para tragar a alguien o para aceptar lo que ha creado. Esto le hace sentir enojo y agresividad hacia sí misma o hacia otros. Entonces suele asumir la actitud de víctima, de "pobre de mí".

En la garganta se localiza el centro de la creatividad. Por lo tanto, es importante para ti que te concedas el derecho de crear lo que quieres y de vivir las experiencias deseadas sin culparte y sin tener miedo de molestar a los demás. Debes aprender a aceptar con amor lo que creas, en lugar de sentirte resentido por haber creado o decidido algo. De este modo lograrás tu verdadera individualidad.
A continuación te presento un ejemplo personal: en varias ocasiones he tenido fuertes dolores de garganta al principio de una serie de conferencias y cursos; me costaba trabajo *tragar* el hecho de tener que dar cinco conferencias o cursos en un lapso muy corto, además de mis otros compromisos. Creía que mi cuerpo me decía que era demasiado y me lamentaba de mi suerte. En realidad, el mensaje era que yo había planificado este horario sin que nadie me obligara. Tan pronto como acepté dar todas mis conferencias con amor, aunque me pareciera que eran muchas, el dolor de garganta desapareció.

Es interesante señalar que la garganta es el paso entre el corazón y la cabeza, por lo tanto, entre el amor a sí mismo y el yo soy. Al crear tu vida de acuerdo con tus verdaderas necesidades, te abres a tu verdadero yo soy y también a la abundancia. Sucede así porque darte el derecho de crear tu vida como quieres, te ayuda a desarrollar tu creatividad.
Si te sientes agarrado por el cuello, date cuenta de que sólo es una percepción tuya. Nadie quiere tenerte así; sólo tú puedes dejarte agarrar. Por otro lado, no dejes que los demás te molesten y se conviertan en las píldoras que no tragas porque no los puedes controlar; cuando quieres hacerlo, no te queda ni la energía ni el tiempo necesario para crear tu propia vida.

Con mi **garganta**, trago la realidad, ahí en donde tomo la vida por la respiración, el agua y el alimento. También es aquí donde libero mis sentimientos del corazón hasta la voz. Es el puente en doble dirección entre la cabeza y el cuerpo, el espíritu y el físico. Si me **duele la garganta**, puedo culpabilizarme por haber dicho ciertas palabras, o pensar que hubiese debido expresar algo. Es como si me auto - castigase por el dolor. Quizás ha llegado el momento de decir lo que estoy viviendo para liberarme de ello. También mi **garganta** puede inflamarse si inhibo la rabia y que esta emoción me suba a la **garganta**. Si no digo realmente lo que quiero decir o que existe un conflicto en mi expresión de mí- mismo, entonces mi **garganta** siente este rechazo. Al ser la **garganta** la expresión de la afirmación de mí - mismo, si tengo dificultad en afirmarme, puedo querer compensar esto volviéndome autoritario hacía mí – mismo y hacía los demás, lo cual limita mi energía en este plano. La **infección en la garganta** por la bacteria estreptococo es una de las formas de infección más frecuentes. Esto implica la irritación y retención de energía. La **garganta** representando también la concepción, la aceptación de la vida, si tengo dificultades al nivel de la **garganta**, puedo vivir un profundo conflicto en la aceptación de mi existencia. Teniendo dificultad para tragar, puedo preguntarme cuál persona o cuál situación tengo dificultad en tragar, o cuál realidad me siento obligado a tragar aun cuando esto no me convenga (quizás sea esto por ejemplo algo que esté en contra de mis principios). Entonces puedo intentar cortarme de la realidad física, queriendo quizás huir la obligación de afirmar quien soy, mis necesidades y por el mismo hecho, la de aportar cambios en mi vida. El chakra de la **garganta** y el chakra sexual están conectados muy directamente. Los dos tienen relación con la creatividad: el chakra de la **garganta** se refiere a la creatividad de mis pensamientos mientras que el chakra sexual se refiere a la creatividad en la materia. Así, ambos centros de energía tienen relación con la comunicación: por mi voz, comunico mis pensamientos y por mi sexualidad, comunico físicamente mis sentimientos. Así, si tengo problemas de **garganta**, es bueno que me pregunte lo que he de expresar sobre mí – mismo y debo investigar si vivo frustración en cuanto a mi sexualidad. Debo aprender que la felicidad y la libertad vienen de **mi capacidad a expresarme en la Verdad**, acercándome así cada vez más a mi esencia divina.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GARGANTA (en general)

La **garganta** contiene cuerdas vocales (la laringe) y la faringe. Me permite expresar quien soy y me permite también intercambiar con personas que me rodean. La **garganta** está vinculada al centro de energía de la laringe también llamado chakra de la garganta (quinto chakra), centro de la creatividad, de la verdad y de la afirmación. Trabaja también en estrecha colaboración con el centro de energía sagrado o segundo chakra, el centro de la energía sexual, la sexualidad siendo un modo de comunicar con otra persona. Este centro de energía es importante para la afirmación del yo. También se dice: “El pensamiento crea, el verbo manifiesta.” Así, por la palabra, hago que mis pensamientos se materialicen en el mundo físico. Entonces, aunque pensamientos negativos puedan tener repercusiones en mi salud, palabras negativas podrán tenerlas aún más. Esto es verdad para el lado positivo también. Por lo tanto tengo ventaja en hablar de modo positivo, respetando así mi templo de carne que alberga mi parte divina. Cuanto más exprese la verdad por esta vía de comunicación, más podré intercambiar con mi entorno.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GARGANTA APRETADA

Tengo la **garganta apretada** cuando vivo ansiedad. Entonces me siento “cogido a la **garganta**”. Puedo sentirme inseguro pero debo hacer confianza a la vida. Aprendo a expresarme libremente y a superar mis miedos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GARGANTA – CARRASPERA

Tener carraspera en la **garganta** manifiesta muy a pesar mío que deseo expresar algo pero que lo guardo adentro mío. ¿Tengo miedo que se rían de mí, que me critiquen, que me rechacen, de estar incomprendido? Seguramente este miedo se relaciona con "mi sensibilidad" conscientemente o inconscientemente. Debo hacerme confianza y decir las cosas tales como son, siguiendo auténtico conmigo mismo; adquiriré así el respeto de los demás y de mí – mismo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GARGANTA – FARINGITIS (ver también: ITIS [enfermedades en...], RESFRIADO)

La **faringitis** es mucho más conocida bajo la expresión **dolor de garganta**. Todas las emociones, los sentimientos o las energías que bloquean mi **garganta** se deben de entrar por la nariz o la boca. O también, vienen de las profundidades de mí ser interior y bloquean al nivel de la garganta. Frecuentemente son emociones o **situaciones** que vuelvo a tragar y que tengo dificultad en aceptar. Por lo tanto, siento (nariz) que algo va mal o que no absorbo (boca) una o varias energías que se presentan a mí. A veces, son las mismas emociones que se han ampliado después de un resfriado. Estas emociones me afectan más profundamente, más cerca de mi interior que un simple resfriado. He de analizar este sentimiento que se engancha y bloquea al nivel de la **garganta** para poder aceptarlo y dejarlo ir.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GARGANTA – LARINGE (ver también: AFONÍA, CÁNCER DE LA LARINGE, ENRONQUECIMIENTO)

La **laringe** es la parte de las vías aéreas superiores situada entre la tráquea y la faringe. Una afección al nivel de la **laringe** se produce generalmente después de un suceso en el cual tuve "el soplo cortado". Tenía tanto miedo "que ningún sonido podía salir de mi boca". Estuve pillado por sorpresa y frecuentemente, me siento en peligro, al punto que tengo la sensación que mi vida está en peligro. Es importante que recuerde y vuelva a vivir en pensamiento este suceso que probablemente sucedió justo antes de que mi **laringe** esté afectada por la enfermedad. Así podré eliminar el traumatismo que se quedó "enganchado" en mi **laringe** y le permitirá curar.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GARGANTA – LARINGITIS (ver también: ITIS [enfermedades en...], ENRONQUECIMIENTO, INFLAMACIÓN)

✍ La laringitis es una inflamación de la laringe, el órgano esencial de la fonación. Se manifiesta por un enronquecimiento con tos y, a veces, con dificultad para respirar.

Debido a que la persona que sufre laringitis pierde la voz parcialmente o por completo, su cuerpo le está diciendo que se impide hablar a causa de un temor. Esta persona desea decir algo, pero tiene miedo de no ser escuchada o teme disgustar a alguien. Se traga sus palabras, pero éstas permanecen atoradas en su garganta. Están listas para salir. No consigue callarlas.

También es posible que la persona tenga miedo de no estar a la altura de las expectativas de alguien si dice lo que tiene que decir, o puede temer el juicio de quien considera una autoridad en la materia; incluso puede ser que acabe de decir algo a alguien y sienta que ha hablado demasiado; entonces se promete *callarse* en el futuro; silencia su voz por miedo a que se le escape de nuevo.

Por otro lado, puede que esta persona tenga una petición importante que hacer, pero prefiere callarse antes que correr el riesgo de ser rechazada. Incluso puede dar rodeos para no tener que hablar con alguien.

Cualquiera que sea el miedo que sientes, no es bueno ya que impide expresarte libremente. Si persistes en creer que es mejor para ti no hacerlo, toda esa represión terminará por perjudicarte enormemente y no sólo la garganta resultará afectada. Además, el hablar te ayudará a abrir más tu centro de energía relacionado con la creatividad, que está situado en la garganta.

Acepta la idea de que jamás podrás expresarte de forma que complazca a todos y cada uno de los que te rodean. Si te das el derecho de expresarte a tu manera, los demás también te lo darán. Date cuenta, además, de que tu opinión es tan importante como la de ellos y de que tienes el mismo derecho de expresarla. Cuando tengas una petición que hacer, lo peor que puede pasar es que el otro conteste con una negativa. Esto no quiere decir que no te quieran, ni que nieguen lo que *ERES*. ¡Sólo se refiere a lo que pides! Ver las explicaciones adicionales sobre las enfermedades inflamatorias.

La **laringitis** es una inflamación de la laringe, acompañada de tos y ronquera. Esta infección está causada por la dificultad en expresarme por temor al ridículo, frecuentemente frente a la autoridad. Esto puede vincularse con el hecho de vivir rechazo por parte de los demás y si me afirmo, estar incomprendido por ellos. **Reprimo rebelión, me siento ahogado**. Cuando me callo en vez de expresarme por vergüenza, por temor o por culpabilidad, estos sentimientos que escondo por el silencio causan un bloqueo de energía que se traduce por una laringitis. Una gran resistencia entonces puede manifestarse cuando las emociones intentan luego expresarse. La laringe está inflamada y existe un alto nivel de energía emocional vinculada a la voz y a la expresión de sí. Mi creatividad intenta encontrar su propia afirmación: quiere ser libre de hablar y "vocalizar" hábilmente sus emociones. Debo aprender a decir las cosas, a expresar mis sentimientos, lo cual permitirá a esta energía circular libremente. Si, en mi personalidad presente, tengo dificultad en expresarme diciendo las cosas, entonces puedo expresarme escribiéndolas. Al estar la laringe vinculada al centro de energía de la **garganta** que es la comunicación, puedo comunicar mis sentimientos escribiéndolos, incluso si conservo estos escritos para mí. Esto permitirá una mejor comunicación conmigo – mismo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GARROTILLO

GARROTILLO es el nombre común de la LARINGITIS DIFTÉRICA. Se observa sobre todo en los niños. Esta enfermedad se caracteriza al principio por trastornos en la voz y tos; la voz se enronquece y después se apaga. La tos, primero en accesos, totalmente ronca al principio, se vela poco a poco y luego se apaga. Después la respiración se torna más difícil y la inspiración es sibilante o ruidosa. Ver laringitis, angina y tos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GASES (dolores causados por…) o FLATULENCIA (ver también: HINCHAZÓN [en general]/ HINCHAZÓN [… del abdomen])

✍ La flatulencia es una producción exagerada de gases en el estómago y en el intestino, que provoca dolor, eructos, inflamación, tensión abdominal, cólicos o incluso calambres localizados.

Como los gases provienen de una deglución anormal de aire cuando la persona se alimenta o habla, suelen indicar la existencia de un miedo a una pérdida que causa inquietud. Esta se acumula hasta que llega el momento en que no encuentra más espacio y tiene que salir.

Tus gases son una indicación de que te preocupas demasiado. Tu miedo a una pérdida no está justificado. Toma conciencia de todo lo que ya tienes en lugar de pensar en lo que podría faltarte. Relájate, no sigas tratando de retener tus posesiones.

Cuando me engancho o que quiero retener a una persona o una situación, es como si conservara cosas indeseables y no benéficas para mí y que se manifestaran bajo forma de **gases**. Tengo miedo y me engancho porque estoy ansioso y tengo la sensación de que voy a perder algo o a alguien importante, tanto en los planos afectivo, intelectual, material como espiritual. También quiero esforzarme en "tragar" (en sentido figurado) una situación, a una persona o una emoción que va al encuentro de mis principios y de mi consciencia. Consecuencia de esto: me hincho. Aprendo a hacer confianza y a soltar sabiendo que siempre tengo lo que necesito.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GASTRITIS (ver: ESTÓMAGO – GASTRITIS)

Debido a que la gastritis también es llamada *dolor de estómago,* véase problemas en el estómago, agregando que la persona que la padece siente o ha sentido mucho enojo y que eso que siente le *quema.*

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GASTROENTERITIS (ver: INTESTINOS – GASTROENTERITIS)

La gastroenteritis transmite un doble mensaje. Es una inflamación simultánea del estómago y del intestino delgado; se caracteriza por vómitos, diarrea y dolores abdominales. Véase vómito, diarrea y problemas en el estómago, teniendo en consideración que el mensaje es más importante porque intervienen muchas creencias simultáneamente, por lo que se sienten muchos temores. Ver las explicaciones adicionales sobre las enfermedades inflamatorias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GAY (ver: HOMOSEXUALIDAD)

GELINEAU (síndrome de…) (ver: NARCOLEPSIA)

GENÉTICA (enfermedad)

La palabra genética significa *relativo a la herencia.* Véase las *explicaciones adicionales* enfermedades hereditarias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GENITALES (dolores de los órganos…) (ver también: FRIGIDEZ, IMPOTENCIA, VENÉREAS [enfermedades…])

Las dificultades que siento con mis **órganos genitales** me manifiestan un **miedo**, o una **culpabilidad**, vergüenza, desconfianza, pesares, **ira**, con relación a mi sexualidad, lo cual corre el riesgo de traducirse con **enfermedades venéreas**, **frigidez**, **impotencia**, etc. Esta área está vinculada a mis gónadas (los testículos en el hombre, los ovarios en la mujer) y la energía sexual vinculada a la sexualidad es muy poderosa ya que tiene por primer objetivo perpetuar la especie. Sin embargo, puede que use esta energía con malas intenciones. La noción de placer vinculada a la sexualidad me pone en contacto con una de mis necesidades fundamentales, el placer, y me conecta con mi niño interior herido. Así, mi sexualidad puede llevarme a poner en evidencia estos miedos, estas heridas, estos rechazos que forman parte de mí. Puedo no aceptarme en el cuerpo (sexo) que soy, puede que viva un conflicto interior entre mis deseos físicos y los de orden religioso o espiritual; si me da miedo decir “no” y si tengo relaciones sexuales para evitar estar rechazado, miedo a perder el amor de una persona, sólo con un objetivo egoísta, etc., todas estas situaciones pueden llevarme a tener dificultades a este nivel. Existe una confusión o un conflicto interior, una dificultad en la comunicación y el compartir. Siempre me siento respetado, considerado y tengo dificultad en dar confianza a la gente. Además, si mis padres deseaban a una hija y que soy un niño o viceversa, o bien que a mí – mismo, me hubiese gustado más ser del otro sexo, esto me puede conducir a vivir **problemas genitales** porque rechazo una parte de mi sexualidad y puede que me sienta culpable de ser quien soy. Debo quitar toda culpabilidad para que mi sexualidad se vuelva la expresión de mis cualidades amantes y de la atención que llevo a los demás. Es importante que el amor sea presente en mis experiencias sexuales y también cada vez que me mire en un espejo para aceptarme cada vez más tal como soy.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GENITALES (órganos) (en general)

Los **órganos genitales** diferencian a los hombres de las mujeres. Están vinculados al **principio masculino** y al **principio femenino** en cada uno de nosotros. También están vinculados a la sede de la energía sexual, gónadas y chakra de base (vinculado al centro de energía al nivel del coxis). Si vivo dificultades en lo que a mi sexualidad se refiere, mis **órganos genitales** suelen estar afectados.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GINGIVITIS (ver: ENCÍAS – GINGIVITIS AGUDA)

Debido a que una gingivitis es una reacción inflamatoria localizada en la encía, véase dolor en la encía, agregando ira reprimida. Véase también las explicaciones adicionales sobre las enfermedades inflamatorias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GLÁNDULAS

Las **glándulas** son órganos secretadores cuyo producto está excretado al exterior por un canal. Por ejemplo, las **glándulas** endocrinas (tiroides, suprarrenales, etc.) Secretan su producto en la sangre. Al ser cada una de ellas vinculada a un centro de energía (chakra), un mal funcionamiento de mis **glándulas** endocrinas manifiesta un desequilibrio o una desarmonía de mis centros de energía. Las **glándulas**, las que sean, inyectan productos en mi cuerpo que se aparentan a carburantes necesitados por éste para funcionar, para poner en acción a otros órganos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GLÁNDULAS (dolores de...)

Un mal funcionamiento de una o de las **glándulas** me indica que tengo dificultad en encontrar una motivación, un "carburante", para arrancar un nuevo proyecto o pasar a la acción frente a una situación (tengo tendencia a aplazar a más tarde). Esto puede situarse también en el plano racional, en el cual vivo confusión y porque tengo dificultad en ver con claridad lo que debo hacer. Esto manifiesta cierta inseguridad interior. Aprendo a hacerme confianza porque poseo todas las cualidades necesarias para ir hacia delante y pasar a la acción.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GLÁNDULAS LAGRIMALES (ver: LLORAR)

GLÁNDULA PITUITARIA O HIPÓFISIS

✍ La glándula hipófisis o pituitaria, tiene el tamaño de un guisante y está situada en la base del cerebro.

Es la glándula maestra de todas las demás y el enlace entre el cerebro y la mente superior del ser humano. Por medio de ésta, los humanos pueden llegar a reconocer la importancia de su YO SOY. Todo problema en esta glándula indica un bloqueo entre el mundo material y el espiritual. Esto se produce en la persona que no quiere aceptar la parte divina del ser humano y especialmente la suya. Es una persona que se considera demasiado pequeña.

Cualesquiera sean las razones que te hacen temer reconocer la persona extraordinaria que eres, no te benefician. Tu cuerpo te habla con fuerza para que modifiques tus creencias con respecto a ti. Este tipo de problema es tan sutil, que es muy difícil que la medicina pueda descubrir su causa. Es hora de que te permitas ver la vida más allá de su plano físico.

La **glándula pituitaria** es una glándula endocrina situada debajo del cerebro, por debajo del **hipotálamo** y que, secretando las estimulinas que actúan sobre otras **glándulas endocrinas**, juega un papel mayor en la regulación de las secreciones hormonales. Actúa pues como **gran maestra** con relación a las demás glándulas del cuerpo. Juega un papel de jefe de orquesta. Su buen funcionamiento ayuda al equilibrio de mis facetas racional e intuitiva. Si se manifiesta un desequilibrio, o si se "sobrecalienta" mi lado racional sin que deje lugar a mis aspectos intuitivo, creativo y emocional, también mi lado intuitivo, mis dones psíquicas se "sobrecalientan" a su vez, porque quiero ir demasiado de prisa, tomando clases, leyendo todo tipo de libros, ensayando todo tipo de técnicas, etc., y creo un desequilibrio porque mi cuerpo físico no puede soportar todos los cambios interiores que se producen. Ya que la **glándula pituitaria** controla el buen funcionamiento de mi organismo, me aseguro que mi cuerpo y mi mente están en equilibrio evitando los excesos y me aseguro el dominio de mis pensamientos y de mis emociones. Si mi hipófisis está afectada por un tumor, puedo vivir un sentimiento profundo de impotencia, teniendo la impresión de no ser capaz de alcanzar los objetivos que me había fijado. En sentido figurado, es como si me alargase el brazo cuanto más para alcanzar la manzana que está en el árbol, pero no lo consigo. El obstáculo puede ser físico o emocional. Tengo la sensación de ser "demasiado pequeño" (en sentido literal o figurado) para alcanzar el objetivo y puedo tener miedo de los medios que deba utilizar para conseguir mis propósitos. ¿Cómo puedo alzarme hasta la cumbre? Tomo consciencia de que los objetivos que me he fijado quizás son demasiado altos. Aprendo a ser comprensivo y paciente hacía mí – mismo, sabiendo que hago siempre mi posible y que quiero lo que está mejor para mí y para los demás. Siendo verdadero, siempre estaré orgulloso de mí, cualesquiera sean mis realizaciones.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GLÁNDULAS SALIVARES (ver también: PAPERAS, SALIVA)

Un mal funcionamiento de mis **glándulas salivares**, las cuales producen muy poca o demasiada saliva, me indica que vivo una inseguridad frente al hecho de hallar el alimento necesario a mi supervivencia. Quizás no tenga dinero para comprarme alimentos o puede que tenga alimentos pero que no sepa cómo emplearlos. Por lo tanto, hay alimento disponible pero no puedo comprarlo, no tengo acceso a él. Se me "hará la boca agua" y viviré un sentimiento de carencia. Acepto esta situación tomando consciencia que yo también tengo el derecho de alimentarme bien y que la vida me procura todo lo que necesito.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GLÁNDULAS SUPRARRENALES (ver: SUPRARRENALES [dolencias de cápsulas])

GLAUCOMA (ver: OJOS – GLAUCOMA)

GLÓBULO OCULAR (ver: OJOS [en general])

GLÓBULOS SANGUÍNEOS (ver: SANGRE)

GOTA (ver también: ACIDOSIS, CÁLCULOS RENALES)

✍ La gota es una enfermedad metabólica, asociada al aumento de la concentración de ácido úrico en la sangre. Afecta principalmente a los hombres, y en el 60% de los casos ataca al dedo gordo del pie. Lesiona siempre a las articulaciones, y también se ven afectadas la rodilla o el pie.

Cuando afecta al dedo gordo, esta enfermedad le indica a quien la padece que quiere dominar, aunque no se concede el derecho de hacerlo. A menudo, esta persona no parece ser dominante, pero lo es por medios encubiertos. Esta enfermedad indica una falta de flexibilidad, incluso terquedad con respecto a la manera de ver el porvenir. También señala un sentimiento de fastidio hacia alguien o hacia algo.

Esta enfermedad, considerada como una forma de artritis, te dice que te sueltes, que seas tú mismo y que te permitas querer controlar a veces, en lugar de aparentar lo contrario. Te beneficiará darte cuenta de que tus temores con respecto al futuro no están realmente fundados, y también permitirte hablar más de ello. Te sugiero que consultes la descripción de artritis.

La **gota** es una enfermedad metabólica caracterizada por la acumulación de ácido úrico en el organismo y que se traduce por afecciones articulares particularmente en el dedo gordo del pie y a veces por una litiasis renal (cálculos renales). Afecta también frecuentemente las manos, muñecas, dedos, rodillas, tobillos y a veces, los codos. La acumulación de ácido úrico significa que retengo emociones negativas que deberían normalmente estar soltadas en la orina. Así, me fijo en actitudes y “patrones” mentales (esquema de pensamiento que hace que se repitan acontecimientos en mi vida) que hacen que mi facultad de movimiento se vuelva un acto doloroso y torpe. Mi cuerpo se vuelve rígido como mis pensamientos y mi actitud frente a mí – mismo y los demás. Puedo manifestar mucha impaciencia cuando las cosas no suceden como quiero. Necesito **dominar, controlar** totalmente mi vida, lo cual a veces puede resultar difícil. Por lo tanto, la gota se presenta en alguien muy ambicioso y rígido o, al contrario, en una persona que no tiene objetivo, ningún entusiasmo para el futuro. Tengo ambiciones muy limitadas y no se me tiene que pedir demasiado. Sino, ¡“es la **gota** que hace que el vaso se derrama”! Entonces, se apodera de mí la desesperación. La **gota** se presenta frecuentemente en hombres de edad madura y por lo tanto quizás deba aprender a dejar que los demás sean como son, en vez de dominar; hacer confianza a la vida en vez de controlar; ser más flexible hacía mí – mismo o los demás en lugar de ser rígido. Ya no tengo que vivir ningún conflicto interior entre los placeres de la vida y los deberes: me veo “obligado” a estar inactivo y a apreciar un ¡“descanso bien merecido”! Necesito dejar entrar más amor dentro de mí para equilibrar y liberar las emociones negativas, dolorosas, hirientes y de ira, para recuperar movimiento, libertad, bienestar.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GRANOS (..., en todo el cuerpo) (ver: PIEL – GRANOS)

GRASA Y GORDURA (ver también: PESO [exceso de...])

Si soy una persona que sufre de **gordura**, soy alguien hipersensible y que necesita protegerse. Esta necesidad de protegerme se halla principalmente al nivel del segundo chakra, el de la sexualidad y del tercer chakra, el de las emociones. Los hombres parecen tener necesidad de protegerse más en ese plano. Aprendo a tener confianza en mí – mismo y en la vida, para permitir que desaparezca esta grasa protectora. Expreso mis emociones libremente y aprendo a amarme tal como soy.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GRIPE (ver también: CEREBRO – ENCEFALITIS, AGUJETA, ESTORNUDO, FIEBRE, MÚSCULOS, RESPIRACIÓN [dolores de…], CABEZA (dolores de…])

✍ La gripe es una afección viral del aparato respiratorio que presenta las manifestaciones siguientes: una gran fatiga, dolores musculares, fiebre, accesos de tos, dolor de cabeza y síntomas de un fuerte catarro. En la mayoría de los casos, la persona enferma debe descansar durante varios días.

Por medio de la gripe el cuerpo dice: "Ya no puedo más". Se presenta a menudo en la persona a quien le cuesta trabajo expresar sus deseos y manifestar sus necesidades. Se siente ahogada por una situación, e incluso puede utilizarla para salvarse de la misma. Por ejemplo: una secretaria que ya no puede trabajar con su jefe, se contagia de una fuerte gripe para quedarse en casa durante una semana. Su verdadero deseo es trabajar, pero con una actitud interior diferente. La gripe siempre tiene que ver con nuestra relación con alguien.

La gravedad de tu gripe te indica hasta qué grado te perjudica tu actitud interior ante lo que debes hacer o ser. En lugar de creer que es el único modo de huir de una situación o de una persona, te ayudaría ser consciente de lo que te sucede y cambiar tu actitud interna (casi siempre se trata de una actitud de víctima). ¿Es posible que dramatices demasiado? En lugar de tenerle ojeriza a una situación o a alguien, te sugiero que encuentres un medio de hacer lo que tienes que hacer con más alegría y soltarte, aceptando que posees todo lo necesario para lograrlo.

Se trata de un estado vinculado con un virus que causa fiebre, escalofríos, dolores de cabeza, dolores musculares, estornudos, problemas respiratorios, etc. La **gripe** que afecta mi cuerpo más violentamente que un resfriado puede obligarme a guardar cama durante cierto período de tiempo. Al ser la **gripe** una enfermedad infecciosa y que ésta se relaciona con la ira, puedo preguntarme a quien tomo tirria u ojeriza, expresión que significa ¿contra quién estoy yo enfadado? Los síntomas que se manifiestan muy particularmente me indican lo que vivo actualmente: la fiebre está vinculada a la ira, los estornudos con la crítica, al hecho de querer sacarse a alguien de encima o una situación, etc. Frecuentemente se trata de una situación conflictual en el plano familiar: se dijo algo o se vivió una situación que “no puedo tragar” porque normas o límites estuvieron transgredidos. Hay pues una pelea en la cual tuve la sensación que mi espacio vital estaba violado o que corría el riesgo de perder algo o a alguien que me pertenecía. Muchos casos de **gripe** se pueden atribuir a creencias arraigadas en la sociedad, el miedo también, como por ejemplo: “¡Tuve tanto frío hoy, estoy seguro que voy a pillar la **gripe**!”. He de preguntarme porqué tengo la **gripe**. ¿Necesito reposo? ¿Me obligo a guardar cama para no enfrentarme a mis responsabilidades en el trabajo o la familia, etc.? La **gripe** también puede nacer después de una situación en la cual viví una gran decepción, un gran disgusto o frustración que me lleva a querer dejar de sentir lo que sucede alrededor mío (nariz congestionada) y que conlleva también una respiración más difícil. Tengo interés en expresar mis emociones y dejar correr mis lágrimas para descongestionar todo mi cuerpo y que se restablezca la armonía.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

GRIPE ESPAÑOLA (ver: CEREBRO – ENCEFALITIS)

HALITOSIS (ver: BOCA – ALIENTO [mal…])

HEMATOMA (ver: SANGRE – HEMATOMA / EQUIMOSIS)

HEMIPLEJÍA (ver: CEREBRO - HEMIPLEJÍA)

HEMOFILIA (ver también: SANGRE - HEMORRAGIA)

La hemofilia es una enfermedad hereditaria consistente en una falta de coagulación sanguínea; es peligrosa en caso de heridas o de un síndrome hemorrágico. Esta enfermedad afecta solamente a los hombres, aun cuando las mujeres la transmiten. Sugiero que veas la explicación metafísica de las enfermedades hereditarias al principio de este libro. Ver también **hemorragia**, agregando que el enfermo de hemofilia tiene algo que resolver con su madre, a quien ha dejado que tome demasiada importancia e influencia en su vida. No digo que esta influencia no sea buena, sino que el hemofílico necesita aprender a conservar su alegría de vivir por lo que es Y no por lo que su madre espera de él. Además, le ayudaría dejar que su parte femenina se exprese más y con más alegría.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HEMORRAGIA (ver: SANGRE – HEMORRAGIA)

HEMORRAGIA NASAL (ver: SANGRE – HEMORRAGIA NASAL)

HEMORROIDES (ver también: AMPOLLAS, ANO, EMBARAZO, INFLAMACIÓN, ESTREÑIMIENTO, SANGRE – HEMORRAGIAS, SANGRE – VARICES, PRESIÓN ARTERIAL – HIPERTENSIÓN)

✍ Las hemorroides son varices ano-rectales; son el efecto de la dilatación de las venas del recto y del ano. Una de sus principales causas es el estreñimiento. La diarrea también puede ser un elemento importante.

Las hemorroides son una indicación de presión creada por estados emocionales y por temores que no se quieren mostrar ni de los cuales se quiere hablar. Esta represión llega a convertirse en una carga. Se manifiestan en la persona que se obliga, que se crea una presión, sobre todo en el aspecto material. Por ejemplo, puede ser una persona que se obliga a hacer un negocio que realmente no le gusta. Como las hemorroides se sitúan en el recto, que es la parte terminal del intestino grueso, la persona que las padece puede ser del tipo que se obliga a terminar algo. Se exige demasiado.
La tensión se crea principalmente por querer "tener" algo o a alguien, a causa de una inseguridad material y una dificultad para tomar decisiones.

Cuanto más fuerte sea tu actitud interior de inseguridad, más sufrirás de hemorroides. Para aliviar esta inseguridad, te obligas a "hacer" para "tener". Lo principal es que adquieras confianza en el Universo, es decir, que confíes más en nuestra madre, el planeta Tierra, que existe para proveer de todo a sus hijos.
Te ayudaría mucho aprender a "soltarte", a tener más confianza en ti mismo y a expresar lo que sientes, dándote derecho a tener miedos en el aspecto material. Te sugiero que también consultes los términos estreñimiento y diarrea, así como hemorragia si hay pérdida de sangre.

Las **hemorroides** son varices, dilataciones ensanchadas de las venas, una especie de ampolla. Están situadas en la región del ano y del recto. Visto que las **hemorroides** pueden producirse en los casos de **estreñimiento**, **presión alta**, **embarazo**, voy a comprobar en estas enfermedades si vivo una o situaciones que se vinculan a ellas. Cuando hay **dolor**, esto se relaciona con estrés; cuando hay **hemorragia**, se relaciona con una pérdida de alegría. Las **hemorroides** me indican una tensión y un deseo interior de forzar la eliminación, como si intentase de hacer salir algo muy fuertemente; al mismo tiempo, la acción de retener se manifiesta. El conflicto entre empujar y retener crea un desequilibrio. Las venas permiten suponer una situación indicando un conflicto emocional entre la acción de rechazar y de repulsar y la acción de querer retener y bloquear la emoción en el interior suyo. Por ejemplo, este conflicto puede brotar en los niños que se sienten emocionalmente abusados por sus padres (que quieren rechazarles) y que a pesar de todo los quieren y quieren que se queden con ellos reteniéndoles. Otras causas se relacionan con las **hemorroides**: un sentimiento intenso de culpabilidad o una vieja tensión mal o no expresada, que frecuentemente prefiero guardar para mí y que vivo frente a una persona o una situación que "me parte el trasero".
El cuerpo me avisa con esta señal. Algo en mi vida necesita estar "aclarado". Seguramente vivo estrés, sobrecarga de presión con relación a la cual me siento culpable. Quizás tengo plazos que respetar y tengo mucha dificultad en soltar, hacer confianza y puedo sentirme obligado a cumplir mis obligaciones y mis responsabilidades incluso si lo que quiero, es hablar y expresar mis necesidades para rectificar o ajustar algunas situaciones. Además, llevo este peso solo porque el orgullo que vivo me incitará a no pedir ayuda a nadie. También puede que viva un sentimiento de sumisión con relación a una persona o a una situación en que me siento disminuido, como si fuera una nulidad. Cuando hallo la causa metafísica de mi dolencia, tomo consciencia y acepto esta situación temporal que me ayudará a hallar la ayuda para liberarme. Mis pensamientos y mis acciones están sostenidos por el amor. Todo se armoniza en mí y las **hemorroides** desaparecen.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HEPATITIS (ver: HÍGADO – HEPATITIS)

HERIDA (ver: ACCIDENTE)

HERNIA

✍ Una hernia es la salida anormal de una víscera o una parte de ella de la cavidad que la contiene. En general, se manifiesta en la parte inferior del cuerpo.

La persona que sufre de una hernia es aquella que se siente arrinconada. Esta persona quiere salir de una situación mediante una ruptura o una separación, pero su miedo a carecer de algo en el plano material se lo impide.

En lugar de sentirte prisionero en una situación que no deseas, dedica un tiempo a verificar contigo mismo lo que quieres realmente. Date cuenta de que tu actitud interior es la que te impide encontrar una salida y te hace creer que no puedes conseguirlo por ti mismo. Tu cuerpo te dice que hagas todo lo necesario para lograrlo. Da primero un paso y luego otro, y pronto lograrás tu meta.

La **hernia** es una hinchazón de tejidos blandos o un órgano saliente a través de la pared muscular, ahí donde existe un punto débil que permite esta salida. Puede tratarse de un tumor formado por una víscera que ha salido, a través de un orificio natural o accidental, fuera de la cavidad que lo contiene normalmente. La **hernia** está provocada por una presión del tejido blando debajo del músculo en el momento en que está débil e infra – utilizado. Las **hernias** pueden variar de lugar. Son más frecuentes a la largo de la pared abdominal (**hernia** de la pared abdominal). En el diafragma, se llama **hernia** diafragmática. El lugar indica la naturaleza y su mensaje. Por ejemplo, las de los bebés suelen estar vinculadas con una mala cicatrización del cordón umbilical después de su corte. Esta hinchazón puede expresar mi rechazo como bebé de dejar el tierno nido materno o mi rehúso de nacer. En el adulto, puede representar un gran deseo no expresado de romper con una situación o una persona que me es desagradable y con la cual me siento comprometido. Esto puede referirse a una ruptura de mi pareja provocada por mí o mi cónyuge y que tengo dificultad en aceptar. ¿Me parece pesada la vida que llevo? También puede expresar un auto - castigo porque me culpo, sintiéndome impotente o incapaz de realizar ciertas cosas. Vivo así mucha frustración frente a mí – mismo. Por el control de mi coacción, alcanzo un nivel en el cual todo explota o más bien "implota" dentro de mí. Visto que no he liberado exteriormente mi desamparo, debe hallar un modo de salir. La pared abdominal protege mis órganos internos y los mantiene en su lugar. Por consiguiente, la **hernia en el músculo** puede estar vinculada al deseo de guardar mi universo en su lugar sin permitir la liberación de la agresividad o expresiones más fuertes. ¿Me permite liberarlas? Puedo sentirme culpable de estar en este estado y me siento empujado y forzado a ir demasiado lejos, o intento cumplir mi objetivo de un modo excesivo. Hay un "impulso mental" (estrés) que intenta brotar. Quiero salir de un estado o de una situación que no es agradable y en el cual me siento obligado a quedarme. Se trata de cierta forma de auto – castigo. Ha llegado el momento de una nueva salida. Necesito expresar mi creatividad. Ahora, me permito ser yo – mismo exteriorizándome más libremente. Vivo más amor hacía mí y los demás porque sé "Quien Soy".

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HERNIA DISCAL (ver también: ESPALDA [dolores de...])

✍ La columna vertebral está compuesta por treinta y tres vértebras y su flexibilidad se debe a la interposición, entre una vértebra y otra, de un disco en forma de lente biconvexa, llamado disco invertebral. Cuando uno de estos discos se disloca afecta de inmediato a la flexibilidad de la columna y, con frecuencia, obliga al sujeto a permanecer inmóvil. En general, el dolor es bastante intenso.

A menudo se utiliza la expresión envarada cuando una persona sufre de hernia discal. Este incidente le indica a quien lo sufre que sus pensamientos le envaran, le impiden avanzar en lo que había proyectado. Le cuesta trabajo tomar decisiones. Espera recibir más apoyo de la vida o de los demás antes de decidirse.

Si eres una de estas personas, te ayudaría adquirir el hábito de decidirte más rápido. Conviértete en tu propio apoyo en lugar de esperar el de los demás o que todas las circunstancias sean perfectas. Adquiere más confianza, arremete en línea recta hacia adelante, manteniéndote más flexible frente a tus límites. Concédete el derecho de vivir experiencias y de aprender viviéndolas. La palabra disco también se utiliza para designar el objeto en que se graban uno o varios estribillos. Quizás ha llegado el momento de que cambies el "estribillo" de tu vida.

Un disco es una estructura redonda y llana situada entre cada par de vértebras de la columna vertebral y rodeada de una sustancia similar a la jalea (algo como una gelatina) que sirve para amortiguar. En una **hernia discal**, la presión viniendo de una o varias vértebras comprime esta masa gelatinosa y la hace salir, reduciendo el efecto amortiguador y creando dolor en los nervios vecinos. En una **hernia discal**, además de lo que significa una **hernia**, hay una soltura anormal de los líquidos, implicando, desde un punto de vista metafísico, las emociones. Hay también dolor en los nervios, implicando la energía mental y la culpabilidad. Todo esto indica un profundo conflicto afectando todos los aspectos de mi ser. En la situación de la **hernia discal**, la palabra clave aquí es **presión**. Puedo sentirla al nivel de mis responsabilidades familiares, financieras, de mi trabajo, etc. Es como si ejerciera una presión sobre mí – mismo sobrepasando mis límites, tomándome por alguna otra persona. Esta presión puede venir de mí, de los demás o de algún otro sitio. Tengo la sensación de estar solo en la vida y de no tener ningún apoyo, dudando en confesarlo a los demás y, sobre todo, a mí – mismo. Lo cual me da la sensación de estar preso e indeciso. Es importante que me refiera a la parte afectada de la espina dorsal para comprender mejor lo que me pasa. Ahora me siento sostenido por la vida. Me libero de cualquier culpabilidad o presión; Me amo tal como soy. Hago lo mejor que sé y dejo el resto a Dios.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HERPES (… en general,… bucal / FUEGO) (ver también: BOCA)

El **herpes**, tipo de erupción cutánea agrupada de vesículas inflamatorias se llama comúnmente **fuegos fieros**. Este virus infecta una cantidad innumerable de gente y además, se queda en el cuerpo para siempre. Incluso aparece después de varios años de "sueño". El virus ***herpes simplex*** **(HSV)** puede básicamente brotar bajo forma de úlceras afectando sobre todo la boca, los labios o las partes genitales. Varias causas están vinculadas con el **herpes**:

- Esto puede ser frustración porque no pude realizar ciertos deseos y me siento algo "impotente", "incapaz".
- Quiero apartar a alguien para no dejarme besar; o bien porque lo juzgo o bien porque quiero castigarlo.
- Puedo estar enfadado conmigo por haber dicho palabras ofensivas.
- Puede que haga un juicio severo contra una persona del sexo opuesto y generalizándolo a todo el conjunto (Ex: los hombres todos son…").

Son modos de mantenerme a distancia de los demás porque las regiones en las cuales se desarrolla el **herpes** son habitualmente los labios y las partes genitales, lugares básicos para la comunicación personal, verbal o afectiva con las demás personas. Las úlceras pueden indicarme que vivo una pena emocional y mental (porque están implicados el tejido blando y los fluidos), que vivo un tipo de erupción o un gran dolor interior. Ya que beso con los labios a las personas amadas (cónyuge, hijos, padres, etc.), el herpes bucal me indica que puede que viva una situación en la cual hay una separación de una persona que solía besar. El contacto al nivel de la piel de los labios ha sido quitado por algún motivo y se manifiesta el herpes. En la nariz (más escasamente), el herpes me indica que puedo vivir rabia vinculada con el hecho que se piensa, en mi entorno, que "meto la nariz por todas partes". Las erupciones parecen estrechamente vinculadas al estrés y a las situaciones conflictuales, especialmente cuando hago algo con desgana o cuando voy a la inversa de mis sentimientos interiores (ex.: cuando tengo una experiencia sexual con una persona con la cual no quiero estar). Así pues, el **herpes** puede darme el mensaje que vivo una pena, un cansancio frente a la vida, una falta de amor – propio. Este virus plantea todo los temas de vergüenza, culpabilidad, compromiso y negación de sí frecuentemente vinculados con la sexualidad (observando la parte del cuerpo afectada, podré hallar la causa). Ceso de juzgarme y de juzgar a los demás con severidad. Aprendo a abrirme a los demás. Me hago más confianza en mis relaciones íntimas. Me amo más y vuelve el sol en mi vida. Estoy orgulloso de ser quien soy.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HERPES GENITALES o HERPES VAGINAL (ver también: PIEL – COMEZONES, VAGINA – VAGINITIS)

✍ El herpes es una enfermedad viral muy frecuente. El virus causa infecciones herpéticas que se localizan en las regiones genitales (vulva, pene, vagina, cuello uterino) o paragenitales (ano o nalgas). Esta infección se manifiesta por medio de pústulas y lesiones muy dolorosas que tardan más o menos quince días en cicatrizar.

Esta enfermedad proviene de sentimientos de culpa relacionados con la sexualidad. La persona afectada quiere castigarse por haber utilizado mal sus órganos genitales. Es una persona que tiene deseos sexuales,

pero sus conceptos muy arraigados del bien y del mal dirigen su vida. Con frecuencia sucede que las personas que sufren esta enfermedad culpan a alguien en lugar de aceptar sus propios deseos.

Los dolores producidos por el herpes representan los que te ocasiona tu actitud mental con respecto a tu vida sexual. Te ayudaría mucho concederte el derecho de tener deseos y revisar tu educación en este aspecto. Esta última te impide ser tú mismo y te obliga a vivir en la represión. Cuando una vocecita dentro de ti te dice que eso está *mal,* sé consciente de que ello proviene de tu educación y representa las creencias de otros. Debes decidir de una vez por todas si quieres seguir creyendo en lo mismo. Además, al impedir que tu sexualidad se exprese, impides que tu capacidad de crear se manifieste con plenitud. Las dos están íntimamente ligadas, ya que la energía sexual representa tu poder de crear.

El **herpes vaginal**, según la creencia popular, procede de la culpabilidad sexual y del deseo inconsciente de auto – castigarse. El **herpes genital** puede aparecer si hay ausencia de contacto sexual. Puede que tuviera un cónyuge y nos separamos. O bien podemos estar separados físicamente por ejemplo si uno de los dos se ha marchado de viaje de negocios por cierto período de tiempo. Careciendo de contacto físico con la piel de mis órganos sexuales y viviendo difícilmente esta "separación", manifestaré mi malestar con un herpes vaginal. También puede que mi frustración sea viva en lo que a mis relaciones sexuales se refiere, bien porque no son satisfactorias o al contrario, son plenamente satisfactorias y me hacen recordar algo doloroso. O sea, puedo preguntarme porqué he estado tantos años viviendo insatisfacción cuando hoy, esto funciona tan bien, por qué no he conocido esto antes? En la educación religiosa popular, se iba hasta pretender que esto era querido por Dios para castigarnos. El sentimiento de vergüenza me lleva incluso a querer negar, a no aceptar mis órganos genitales. Las partes genitales fueron las cabezas de turco de muchas religiones. Amo mi cuerpo y me alegro de mi sexualidad. Dios me hizo a su imagen. Estoy asombrado de la belleza que soy.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HIDROCEFALIA

Esta enfermedad es una acumulación anormal de líquido cefalorraquídeo que provoca una presión en los ventrículos cerebrales y ocasiona un aumento en el volumen del cráneo.

Debido a que el agua es un enlace metafísico con el cuerpo emocional, la persona que acumula demasiado líquido en su cabeza es aquella que acumula demasiadas emociones. Incluso cree que ella "es" sus emociones. Por lo tanto, es una persona hiperemotiva y todo su pensamiento está sesgado por su forma de sentir. También tiene dificultad para saber quién es realmente, y tiene miedo de que se rían de ella.

Si éste es tu caso, es urgente que aprendas la diferencia entre sensibilidad y emotividad, y también que empieces a expresar lo que sientes en lugar de acumularlo todo dentro de ti (ver las etapas para expresar una emoción y perdonar al final de este libro).
Si lees esta descripción porque un bebé sufre esta enfermedad, se trata de un alma que trae esta actitud desde una vida pasada. Léele lo escrito sabiendo que recibirá el mensaje. Con su nuevo cuerpo, esta alma tiene toda la responsabilidad de resolver lo que todavía no ha resuelto. Los adultos sólo pueden orientarla; no pueden solucionarlo por ella.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HIDROFOBIA (ver: RABIA)

HÍGADO (absceso del...)

El **hígado** está relacionado con la crítica y un **absceso del hígado** indica una gran insatisfacción en mi vida, que puede proceder del hecho que los acontecimientos no se desarrollan como quiero, que me preocupe demasiado para ciertas situaciones o que la alegría y el amor que alimentan mi vida sean insuficientes. Éste es un mensaje que me da la vida para desarrollar mi flexibilidad y mi apertura y hacer que yo busque el amor y la comprensión que necesito para descubrir más este amor que está en mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HÍGADO (crisis de...) (ver también: INDIGESTIÓN)

El **hígado** metaboliza los alimentos, elimina los excesos de proteínas, grasa y azúcar y purifica la sangre de sus impurezas. Es esencial a la vida. Es conocido como la "sede de la ira y de la crítica". El **hígado** también está vinculado con mi comportamiento y representa la facilidad de adaptación a los acontecimientos y a las circunstancias de la vida. Las emociones negativas que siento (pena, odio, celos, envidia, agresividad)

traban el buen funcionamiento del hígado. Mi **hígado** tiene la capacidad de acumular estrés y tensión interior. Es también en mi hígado donde se depositan mis pensamientos y mis sentimientos amargos e irritantes que no han sido expresados o resueltos. Por esto, cuando limpio mi hígado por medios fisiológicos, (por la fitoterapia o de otro modo) o energéticos, entonces me siento más calmado y en mejor contacto conmigo mismo. Los **desórdenes del hígado** pueden incluso llevarme a vivir la depresión, ésta siendo percibida como decepción frente a mí – mismo. Puedo vivir en ese momento tristeza, cansancio, una dejadez general. Cuando mi hígado está sucio, afecta los niveles espirituales e interiores de mi consciencia. Puedo perder mi vía y la dirección que debo tomar. El hígado da la vida y también puede alimentar mi miedo a esta misma vida. Debo yo actuar para que me de la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HÍGADO (dolores de...) (ver también: CÁLCULOS BILIARES, ICTERICIA)

✍ El hígado es la glándula más grande del cuerpo. Sus funciones lo convierten en uno de los órganos más importantes y más complejos del organismo. Vierte sus secreciones (una de los cuales es la bilis) al intestino, participando así en el proceso digestivo. Interviene activamente en el metabolismo de los glúcidos (azúcares), los prótidos (proteínas) y los lípidos (grasas). Colabora en la coagulación sanguínea y tiene una función antitóxica. La alteración de una de estas funciones es signo de un problema hepático. Algunos de ellos son: ABSCESOS, CÁLCULOS BILIARES (PIEDRAS), CIRROSIS, CRISIS HEPÁTICA, HEPATITIS VIRAL, ICTERICIA y TUMORES.

Los problemas del hígado se manifiestan cuando la persona hace demasiado, se preocupa por todo lo que sucede a su alrededor en lugar de digerirlo bien, es decir, adaptarse a los acontecimientos. Tiene miedo de las consecuencias, sobre todo de fallar en algo. Esta dificultad de adaptación a una situación nueva le hace sentir mucho enojo y descontento.
Estos problemas también indican una actitud depresiva, aun cuando sea inconsciente. En metafísica, el hígado es el lugar del enojo reprimido. La persona afectada por los problemas hepáticos suele ser del tipo que no se ofende porque se siente indefensa, incompetente ante las ofensas. Se muestra en desacuerdo con los que se ofenden, sobre todo con aquellos que pierden el control, porque ella se esfuerza mucho para no demostrar nada. Siente amargura y tristeza. Cuando lleva ya mucho tiempo reprimiéndose, en lugar de sufrir un ataque de enojo y desahogarse, sufre una crisis hepática.

Debido a que el hígado tiene una función vital en la coordinación de las diferentes funciones del cuerpo humano, un problema en este órgano indica que te estás olvidando de coordinar bien lo que sucede en tu vida. En lugar de adaptarte a los acontecimientos y a las personas, los juzgas, quieres cambiarlos y te bloqueas internamente al poner demasiada atención a lo que ocurre en tu mente. Cada enojo interno es una indicación de que te olvidas de ponerte en el lugar del otro y de que quieres tener razón. Por lo tanto, te sientes ofendido con facilidad. Tu hígado te indica que debes dedicar tiempo a acomodar dentro de ti lo que pasa a tu alrededor antes de sacar conclusiones con demasiada rapidez. También te dice que tienes todo lo necesario para defenderte.

Los **dolores de hígado** proceden de mi propia actitud. Mis frustraciones acumuladas, mis odios, mis celos, mi agresividad contenida son factores activadores de los **problemas del hígado**. Estos sentimientos esconden miedos que no pueden expresarse de otro modo. Tengo tendencia a **criticar** y **juzgar** a los demás con facilidad. Me quejo constantemente. Resisto a alguien o a algo. Vivo mucho disgusto. Acepto difícilmente tales como son. **La alegría de vivir es frecuentemente inexistente porque tengo envidia de los demás, lo cual me perturba y me pone triste**. Sin embargo, hasta qué punto estoy listo para hacer esfuerzos, tanto en el plano material como en mi caminar espiritual? Aún no he comprendido que **lo que yo reprocho al otro sólo es el reflejo de mí – mismo**. Sólo es mi espejo. Me quejo constantemente y pido a los demás que cambien. ¿Dónde está mi buena voluntad? ¿Cuál es el esfuerzo por mi parte? También carezco de alegría de vivir, simplicidad. Podré desarrollar un cáncer de hígado si todas las emociones que me son nefastas me “agobian” desde un buen tiempo. Frecuentemente, resulta de un conflicto con relación a la familia o al dinero, especialmente cuando tengo miedo de carecer de algo. Es tiempo que tome consciencia que debo aceptarme tal como soy y aprender a amarme más. Ser capaz de amor y comprensión hacia mí abre la vía a mi comprensión y al amor de los demás. Recobro la alegría de vivir.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HÍGADO (piedras en el...) (ver: CÁLCULOS BILIARES)

HÍGADO – CIRROSIS (...del hígado)

La cirrosis es una crisis global de las funciones fisiológicas del hígado. El alcoholismo es el factor principal (en promedio, 90% en el hombre y 75% en la mujer). Al principio, los trastornos son de orden digestivo (pérdida del apetito, digestión lenta y pesada, ardor gástrico) y de orden general (fatiga, adelgazamiento). Después los problemas se vuelven más graves y de orden vascular. Véase la descripción en problemas del hígado. Sin embargo, como la cirrosis es la enfermedad hepática más importante, debe tenerse en cuenta que quien la sufre ha llegado a un estado de urgencia y debe corregirse. Su cuerpo le habla de una manera muy clara. Le dice que ha llegado a sus límites físico, emocional y mental, y que sólo él puede remediarlo. Su manera de ver la vida está a punto de destruirlo. Debe dejar de rebelarse y de creer que la vida es muy injusta.

La **cirrosis** es una enfermedad inflamatoria del **hígado** causada, entre otras cosas, por el consumo abusivo de alcohol. La **CIRROSIS** se encuentra en el que se siente empujado por la vida, por acontecimientos o ciertas situaciones que le obligan a avanzar. Sintiéndome empujado contra mi voluntad, resisto y me agarro a mis opiniones. Vivo con rencor y agresividad. Esta enfermedad es el reflejo de mi ira, mi resentimiento frente a la vida y a lo que me sucede. Estoy lleno de una agresividad interior latente y me culpo constantemente porque tengo la convicción de haber "equivocado" mi vida. Paso mi tiempo culpándome y criticando a los demás. Me endurezco tanto que ya no consigo ver la luz al final del túnel. Para ayudarme a reanudar con la vida, acepto vivir el instante presente y ver todo lo bueno que me está sucediendo "ahora". Abro mi corazón y presto atención a cada gesto, en cada acción aquí y ahora y aprendo a no ser tampoco un juez severo. Siendo más tolerante conmigo mismo, lo seré también hacía los demás, lo cual me traerá mucho más armonía y felicidad en mi vida. Compruebo mis intenciones verdaderas, me mantengo abierto al amor y me perdono en lo que soy.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HÍGADO – HEPATITIS (ver también: ALCOHOLISMO, INFECCIÓN, INFLAMACIÓN)

La hepatitis es una afección inflamatoria del hígado provocada por un agente infeccioso, por algunos compuestos químicos o por un virus. Ver problemas en el hígado. Para la hepatitis infecciosa o epidémica, ver también la explicación metafísica de epidemia.

La **hepatitis** es una infección del **hígado** causada o bien por un virus, por bacterias, por el alcohol o por medicamentos, y afecta totalmente el cuerpo. Los síntomas son la debilidad, la ictericia, la pérdida de apetito, las náuseas, la fiebre y el malestar abdominal. El **hígado** es el "dador de vida", limpiando la sangre de sus venenos y excesos, y conservando nuestro estado emocional (la sangre) en un justo equilibrio. El **hígado** es el lugar en donde puedo acumular emociones intoxicantes y excesivo odio. Es la sede de la ira. Las palabras o enfermedades acabando por "itis", como **hepatitis**, indican irritación, ira. La **hepatitis** puede estar vinculada con mis relaciones personales o con una situación difícil. Este conjunto de emociones negativas trae debilidad y desesperación y causa ira, culpabilidad y conflictos de prioridades. Cuando "me quemo la sangre" por nada, esto me lleva a vivir mucha ira, rencor, rabia e incluso odio que puede llevar a la violencia contra uno – mismo, o contra los demás. La **hepatitis viral A** tiene su origen en un rencor que puedo tener frente al mismo alimento o frente a un problema de connotación alimenticia. La **hepatitis viral B** manifiesta un rencor vivido con algo o alguien que me ha sido impuesto. Es como si hubiese estado proyectado dentro de una situación que rechazaba. Por ejemplo, me pueden haber obligado a participar a un concurso de danza. La **hepatitis viral C** se produce después de un gran rencor en relación con lo desconocido. Por ejemplo, ¿Quiénes son mis padres? ¿Dónde nací? Puedo sentir mucha resistencia frente a nuevas situaciones en mi vida que me llevan a aportar cambios. Puedo desear engancharme a mis prejuicios y a mis ideas preconcebidas. Aprovecho el tiempo de reposo que debo tomar para hacer el balance sobre mi vida. Me libero de los prejuicios, iras que entretenía en mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HIGROMA (ver: RODILLAS [dolores de...])

HINCHAZÓN (en general)

La **hinchazón** aparece generalmente cuando vivo una resistencia emocional y que reprimo mis emociones. Acumulo emociones porque vivo impotencia o que no sé cómo expresarlas para evitar herir a alguien o sencillamente recibir yo mismo una herida. La **hinchazón** también puede ser un medio de protección y

puedo preguntarme: ¿Por qué siento yo la necesidad de protegerme? ¿Y frente a quién o a qué"? Aprendo a expresar lo que vivo para liberarme y así hacer desaparecer estas **hinchazones**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HINCHAZÓN (…del abdomen)

La **hinchazón del abdomen** me permite tomar consciencia de que vivo una frustración para con mi cónyuge, mis hijos o mi familia. Probablemente me siento limitado en el plano afectivo o en la expresión de mis sentimientos hacía personas de mi entorno. Si tomo el tiempo, me doy cuenta que cambiando mi modo de ver las cosas y teniendo una actitud más positiva, tomo consciencia de toda la abundancia que está en mi vida, tanto en los planos afectivo, intelectual, emotivo, material, etc.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HINCHAZÓN ABOTAGAMIENTO

La **hinchazón** y el **abotargamiento** proceden del hecho que mis riñones no funcionan bien. **Limitación** es la palabra clave. Retengo todo lo que quiero para mí porque me siento **bloqueado, limitado**. Incluso mi mecanismo de pensamientos está "fijado". Tomo tanto en consideración los sentimientos de los demás que hago abstracción de los míos. Tengo miedo de expresar lo que siento. Me siento **sin poder** y vivo **melancolía**, **tristeza** y un **gran cansancio**. Pienso que estoy destinado a fracasar, lo cual me impide ir hacia delante. Desarrollé un complejo de inferioridad y tengo mucho miedo. Puedo tener el sentimiento que la vida es muy injusta, viviendo un gran vacío interior y mucha melancolía. No puedo actuar para mí, demuestro pues mucha autoridad hacía los demás e intento tomar decisiones por ellos. Ya que escondo a todo el mundo lo que me molesta; tomo consciencia que me es urgente expresar mis necesidades. Acepto aprender a comunicar mis necesidades y comprendo que es posible hacerlo sin que la otra persona se sienta atacada. Autorizándome a ser yo – mismo, recupero la alegría de vivir y en consecuencia, un renuevo de energía. Mi comprensión hacia los demás se hace más grande porque me expreso y me comprendo mejor yo – mismo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HINCHAZÓN de vientre (ver también: ESTÓMAGO [en general] - ESTÓMAGO [dolores de…], GAS)

Las **hinchazones de vientre** se deben a una **hinchazón** de aire o de agua al nivel del estómago y de la barriga. Se vinculan a una frustración afectiva, al sentimiento de estar insatisfecho en el plano afectivo. Digo **sentimiento** porque es una creación de mi mental, la impresión cerebral que mi estómago siempre quiere más, que quiero aún más atención y afecto. No consigo realmente ver lo que la vida me da que sea tan bien. Verifico sinceramente en qué punto estoy realmente colmado afectivamente. Siempre es cuestión de percepción interior. Ahora estoy consciente que la vida me da exactamente lo que necesito en el momento presente. Acepto "ser" una persona sonriente, vivir y ver los lados bellos de la vida y quedarme abierto…

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HIPERACTIVIDAD (ver también: AGITACIÓN)

La **hiperactividad** se vuelve a encontrar frecuentemente en los niños cuyas actividades son intensas y constantes. Está bien hacer la distinción entre un comportamiento dinámico e **hiperactivo**. Si soy un **niño hiperactivo**, tengo un comportamiento turbulento y molesto, incluso extraño. Es el modo habitual que tengo de ignorar las situaciones y las circunstancias alrededor mío volviéndome tan implicado en lo que hago que no debo poner la atención en "mi" realidad inmediata, quizás porque esta realidad no es alentadora ni me sostiene. Es un modo de rebelarme contra las circunstancias y los sentimientos que no se expresan sino que son más sentidos (como los miedos hacían los padres y las inhibiciones). Sabemos que la **hiperactividad** está causada por los aditivos artificiales: el exceso de azúcar, los colorantes y el "*fastfood*". El alimento de este tipo suele ser el símbolo del padre que intenta colmar el amor del cual pueda yo carecer. Por ejemplo: me da chocolate cuando más necesitaría un abrazo. Cuando soy un **niño hiperactivo**, suele ser porque necesito estar más centrado en mi yo interior y mi corazón. Como padre o madre, antes de poner a mi hijo bajo medicación, más valdría intentar tratamientos que actúan en el plano energético como por ejemplo la relajación, la acupuntura, la homeopatía, etc. Puede ser que el niño sea **hiperactivo** porque está en resonancia o si se quiere, en contacto interior con lo que se llama nuestro niño interno (el niño interno del padre) el cual vive una gran tensión o una gran inseguridad. ¿Si nosotros – mismos como padres, no estamos energéticamente centrados, cómo pedir a nuestro hijo que lo esté? Convendría mejor que me asuma primero, para mí – mismo y el bienestar de mi hijo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HIPERCOLESTEROLEMIA (ver: SANGRE – COLESTEROL)

HIPEREMOTIVIDAD (ver: EMOTIVIDAD)

HIPERGLUCEMIA (ver: DIABETES)

HIPERMETROPÍA (ver: OJOS – HIPERMETROPÍA)

HIPERTIROIDEA (ver: TIROIDES – BOZO)

HIPERTIROIDISMO (ver: TIROIDES – HIPERTIROIDISMO)

HIPERTENSIÓN

✍ Conocida comúnmente como PRESIÓN ALTA, la hipertensión arterial corresponde al aumento por arriba del promedio de la tensión sanguínea en las arterias. Esta enfermedad puede ocasionar lesiones vasculares en el corazón, el cerebro, los riñones y los ojos.

👎 El nombre de la enfermedad explica bien lo que sucede, es decir, que la persona afectada se crea una fuerte presión a causa de su hiperemotividad. Revive sin césar situaciones que le recuerdan heridas afectivas no sanadas ni resueltas. También tiene tendencia a dramatizar las situaciones debido a su gran actividad mental, que le hace sentir muchas emociones. Es una persona muy sensible, que quisiera ver felices a todos los que la rodean y se crea muchísima tensión y se presiona mucho para encontrar la forma de lograrlo.

👍 Esta hipertensión significa que es el momento de que pienses en ti sin creer que estás en este planeta para arreglar la vida de todos los que quieres. Esto no quiere decir que no te ocupes de ellos, pero de ahí a sentirte responsable de su felicidad hay una gran distancia. Te ayudaría mucho cambiar tu concepto de responsabilidad para que le pongas "un poco de sal" a tu vida. Esto te descargará de una gran presión inútil que, además, te impide vivir con alegría el momento presente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HIPERVENTILACIÓN (sobre- oxigenación) (ver también: ACIDOSIS, ANSIEDAD, FIEBRE)

✍ La hiperventilación se produce cuando la cantidad de aire inspirado y la de aire espirado no es igual. De hecho, cuando una persona inspira más aire del que espira, se aporta un excedente de oxígeno al organismo. Muchos confunden los síntomas de la hiperventilación con los de una crisis cardiaca.

👎 La hiperventilación se produce cuando se experimenta miedo a perder el control. La persona afectada se reprime demasiado, no se deja llevar por lo que siente. Tiene miedo a lo desconocido y no confía mucho en sí misma.

👍 Si eres de los que se hiperventilan con frecuencia, procura no formar parte de situaciones que te exijan demasiado. Acepta tus miedos y tus límites. Ve gradualmente hacia lo desconocido, hacia experiencias nuevas. No se trata de obtenerlas todas, ya que de este modo bloquearías algunos de tus deseos, sino de no aspirar la vida demasiado aprisa queriendo experimentarlo todo de un golpe.

La **hiperventilación** consiste en una inspiración rápida y una expiración corta, trayendo un excedente de oxígeno en el organismo. Las causas pueden ser la acidosis, la ansiedad, la fiebre, un ejercicio físico intenso. Padezco **hiperventilación** porque no acepto el cambio. Por lo tanto, siento un sentimiento de inquietud frente a lo nuevo y dudo en hacer confianza a la situación actual; rehúso abandonarme. Mi cuerpo me da un mensaje y tomo consciencia de él. Respiro normalmente, me suelto, me abandono. Mi vida se transforma, me alegro. Me libero de todos mis temores. Respiro con alegría en la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HIPO

✍ El hipo es una contracción brusca e involuntaria del diafragma que provoca, cada 15 ó 30 segundos, una inspiración breve, brusca y ruidosa.

Generalmente se manifiesta en la persona que tiene dificultad para detener algo. Por ejemplo, dejar de reír, de comer, la agitación mental, etc. Se trata principalmente de dejar de "hacer" algo. Esta persona es emotiva y no se calma con facilidad.

Para detener tu hipo puedes respirar profundamente varias veces, reteniendo el aire en los pulmones el mayor tiempo posible, así como tomar un vaso grande de agua, lentamente. Después averigua qué es lo que te resulta difícil detener en ese momento. Tu cuerpo te transmite el mensaje de que, por el momento, es suficiente, aunque luego podrás seguir. Creer que eres incapaz de detenerte no te beneficia. Sí eres capaz, y puedes hacerlo.

El **hipo** está provocado por contracciones espasmódicas repentinas e involuntarias del diafragma. Puedo vivir una rebelión interior, una culpabilidad, un auto –enjuiciamiento. Esto perturba mi organismo. ¿Siempre el **hipo**? Puede ser frecuente y duradero. Es una experiencia muy incómoda y desagradable para la persona que lo tiene. ¿Hay algo que me incomoda y me desagrada en lo que estoy viviendo o en lo que quisiera vivir pero que no se manifiesta, y que me causa frustración? ¿Hay ruidos, pensamientos que no puedo parar? ¿Está el **hipo** programado "Ejemplo: cada vez que bebo una bebida gaseosa, tengo **hipo**"? Tomo la vida con más calma. Aprendo a saborear y a apreciar plenamente mi vida. Acepto que todo está en su lugar, en el plano divino, que todo está "O.K." y desaparecerá el **hipo**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HIPOACUSIA (ver: OREJAS – SORDERA)

HIPOCONDRÍA (ver también: AGORAFOBIA, ANSIEDAD, DEPRESIÓN, ALUCINACIONES)

Soy **hipocondríaco** si me preocupo de modo excesivo de mi salud. Puede volverse para mí una obsesión el pensar que podría estar enfermo. Vivo una profunda inseguridad frente a esta pérdida de control que podría representar la llegada de la enfermedad. No acepto padecer por la enfermedad porque sé en el fondo de mí que ya padezco en mí ser interior. Este temor puede volverse tan grande que puedo abstraerme de la realidad y tener alucinaciones. Necesito volver a tomar el contacto conmigo mismo. Utilizando un enfoque energético o de psicoterapia, esto me ayudará a tener más confianza en mí y en mi capacidad divina de apertura que puedo manifestar frente a la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HIPOGLICEMIA (ver: SANGRE – HIPOGLICEMIA)

HIPÓFISIS (ver: GLÁNDULA PITUITARIA)

HIPOTENSIÓN (ver: SANGRE - HIPOTENSIÓN)

HISTERIA (ver también: DESMAYO, NERVIOS [crisis de…], NEUROSIS)

Soy **histérico** cuando vivo una neurosis y que expreso mi conflicto psíquico de modo corporal, que sea bajo la forma de una crisis de nervios, convulsiones, pérdidas de consciencia, etc. Cuando hago una crisis de histeria, pierdo el contacto con la realidad, me refugio en lo imaginario y puedo tener tendencia a expresar mi conflicto interior en público. Vivo una profunda insatisfacción personal en cuanto a mi sexualidad, lo cual me lleva a jugar el juego de la seducción, a mantener a la gente a distancia o incluso a tener una frialdad aparente para protegerme de mi gran sensibilidad. Cuando vivo tal estado, se pone de manifiesto el dolor y la pena interior que pueda sentir. Tengo necesidad de curar mi herida interior para que pueda recobrar un mayor equilibrio, una mayor armonía y una paz interior más grande, para acallar mis tormentos. Pido ser guiado para elegir el enfoque terapéutico que me permitirá alcanzar este estado de mejor estar.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HODGKIN (enfermedad de…) (ver también: CÁNCER de los GANGLIOS […del sistema linfático], SANGRE – LEUCOPENIA)

Esta enfermedad es una afección caracterizada por el aumento progresivo e indoloro del volumen de los tejidos linfoides. También se le conoce como cáncer del sistema linfático. Véase cáncer y ganglios inflamados.

La **enfermedad de Hodgkin** es una afección cancerosa tocando esencialmente los ganglios linfáticos así como el bazo y el hígado. Se manifiesta por una pérdida de fuerzas causada por una disminución de los glóbulos blancos. Se relaciona fuertemente con una **gran culpabilidad** que estoy viviendo. Tiene otras causas importantes.

- No me juzgo lo bastante bueno, la estima de mí está en su punto más bajo yendo incluso hasta rechazar que me hagan cumplidos.
- Temo estar desaprobado.
- Puedo vivir un gran desanimo, una pérdida del sabor de vivir (la sangre significa la alegría), una pérdida de mis defensas (glóbulos blancos).
- Me siento en una carrera frenética; siento la necesidad de demostrar a los demás o a mí – mismo que soy alguien y que puedo cumplir grandes cosas.
- Puedo alimentar sentimientos de odio, rencor contra alguien o contra una situación.

Mi gran alegría, es amarme por lo que soy. Me hago confianza y voy a mi ritmo. Mi cuerpo se regenera porque me conecto con **La Fuente** que está en mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HOMBROS (en general)

✍ El hombro, que une el brazo al tronco, es una articulación compleja y extremadamente móvil que permite efectuar movimientos amplios y precisos en todas direcciones. La descripción que sigue se refiere al dolor de hombros. Para una fractura, véase también accidente.

La persona a la que le duele la parte superior de los hombros, tiene la impresión de llevar una carga demasiado grande sobre ellos. Como unen los brazos al tronco, este dolor tiene relación con "querer hacer demasiado" por los demás. Esta persona se impide ir en la dirección deseada porque se cree obligada a hacerse cargo de la felicidad o del éxito de los demás. En general, este dolor se manifiesta en la persona que tiene capacidad de actuación. Su mensaje no es que deje de hacer diferentes cosas en su vida, sino que las haga por amor en vez de por obligación. Si el dolor de hombros le impide mover los brazos, el mensaje se relaciona con su dificultad para abrazar a una persona o una situación nueva.

Tu dolor de hombros te indica que te impones tareas que no son necesarias para ti. Al querer hacer mucho por los demás te obligas a cargar sobre tus hombros un peso que no te pertenece. Mientras lo hagas, los demás no pueden aprender a hacerse cargo de su propia vida. Te sugiero que verifiques tus compromisos. ¿Prometiste a esas personas que te ocuparías de todo? O más bien... ¿crees que esto se sobreentiende de manera automática? Es tiempo de que revises tus límites y tus necesidades y que sólo cargues sobre tus hombros lo que corresponda a lo que quieres. Concédete el derecho de quererte y ocuparte de ti mismo. Date cuenta de que lo que te impones proviene de ti mismo y que los demás respetarán tus necesidades cuando tú las respetes. Además, date el derecho de ser más flexible y de abrazar a quien quieras o a lo que quieras sin temer a las consecuencias.

Los **hombros** representan mi capacidad de llevar una carga. Mis **hombros llevan mis alegrías, mis penas, mis responsabilidades y mis inseguridades**. Como cualquier otra persona, no estoy exento de llevar una carga. Si me hago responsable de la felicidad y del bien estar de los demás, entonces aumento el peso que llevo y me duelen los **hombros**. Tengo la sensación de tener "demasiado por hacer" y de nunca ser capaz de realizarlo todo. Puede también que tenga la sensación de que me impiden actuar, bien a causa de opiniones diferentes o porque simplemente no quieren asistirme y apoyarme en mis proyectos. También me duelen los **hombros** cuando vivo grandes inseguridades afectivas (**hombro** izquierdo) o materiales (**hombro** derecha) o que me sienta aplastado por el peso de mis responsabilidades., tanto afectivas como materiales. Tengo tanto miedo al mañana que me olvido vivir hoy. Las dificultades que encuentro, la responsabilidad de deber crear, hacer, perfeccionar, todo esto puede "aplastarme". Puedo querer probarme que, a pesar de todo, puedo enfrentarme con las situaciones echando los **hombros** hacía atrás, poniendo el pecho más en evidencia, pero la realidad es que mi espalda es débil y distorsionada por el miedo. Si la parte afectada de mi **hombro** se refiere a los huesos (fractura, ruptura), esto se relacionará más con mis responsabilidades fundamentales. Si la parte afectada de mi **hombro** es muscular, esto se relacionará más con mis pensamientos y emociones. Aprendo también a dejar circular la energía de mi corazón hasta los **hombros** y después, en mis brazos, lo cual evitará la rigidez y el dolor, porque mis **hombros** representan la acción y también el movimiento, desde la concepción hasta la materia. Pasan a través de ellos mis deseos interiores de expresarme, crear y ejecutar porque nacieron al nivel de mi corazón. La energía emocional debe dirigirse hasta en mis brazos y mis manos para realizar dichos deseos. Si me freno en decir o hacer cosas, si me "encasillo" (viene de la palabra "casa", que quiere decir *encerrarse* en un lugar. En sentido figurado, esto

significa *replegarse sobre sí*) en vez de hundirme en la vida, si llevo máscaras para tapar mis miedos y mis aprensiones, mis **hombros** estarán tensos y más rígidos. Si el hueso de mi **hombro** va hasta quebrarse o romperse, existe en mi vida un conflicto que es muy profundo y que toca la esencia de lo que soy. La tensión o cualquier otro malestar que sienta en la área de los hombros me da una indicación según se trate del hombro derecho o izquierdo. Si mi **hombro derecho** está afectado, se trata de mi lado masculino activo: puedo vivir un conflicto o una tensión con relación a mi trabajo, a mi modo de actuar frente a la autoridad. Es el lado "recio y controlador" que gana; en cambio sí es mi **hombro izquierdo** el que está afectado, la tensión que pueda vivir está relacionada con el aspecto femenino de mi vida, es decir creativo y receptivo, a mi habilidad por expresar mis sentimientos. Tomo consciencia de lo que me aplasta, acepto que soy responsable de MÍ y dejo que los demás se cuiden de ocuparse de su propia felicidad. Aprendo a delegar. Un **hombro helado** significa que se vuelve frío y doloroso y que está molestado en su completa utilización. Me vuelvo frío e indiferente con relación a lo que hago (justo para hacerlo?) o puedo realmente hacerlo? Existe una profunda tensión que me indica que quiero realmente hacer algo diferente de lo que hago actualmente. También acepto aprender a vivir el instante presente, lo cual me permite aliviar el peso que llevo en mis **hombros**. Hago confianza al universo que atiende mis necesidades cotidianas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HOMBROS ENCORVADOS

Los **hombros encorvados** dan comúnmente lugar a expresiones como **Joroba de Bisonte o Jorobado**. Además de todo lo que se refiere al dolor de **hombro**, los **hombros encorvados** simbolizan que dejo de luchar frente a la vida y su peso. Ya no puedo llevarlo todo solo y creo que es sin esperanza. Además de llevar todos mis numerosos problemas, tengo la sensación también de tener que llevar el peso de la gente que me rodea. "¡Su destino está entre mis manos!". Arrastro mucha culpabilidad frente a mi pasado. Si además mis **hombros** están **crispados**, hay un constante estado de tensión interior en mí. Estoy constantemente al acecho, listo para resolver cualquier situación imprevista, tomando así la responsabilidad de la felicidad de los demás. Acepto que es tiempo que cuida de mí y que deje que los demás se cuiden de su felicidad. Este tipo de **desviación** pronunciada de mi columna vertebral también puede indicarme una **obligación a la humildad**. Poco importa la razón anterior de mi estado, debo aprender a desarrollar la humildad porque este bloqueo energético procede de grandes iras pasadas que aún me afectan hoy y que se acompañan de mucha irritación frente a ciertas personas o ciertas situaciones. Soy responsable al 100% de lo que me sucede, acepto mi elección, conscientemente o no, y soy responsable. Es probablemente el reto más grande de mi vida. Estoy a la escucha de mi voz interior, me guía en lo que debo hacer para ser más feliz. Un masaje o un tratamiento energético pueden ayudarme a centrarme en el tiempo presente y a tomar contacto con mi yo superior para reconocer mis propias necesidades.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HOMICIDIO

Puedo tener el deseo de matar a alguien. Si alimento este deseo con un resentimiento y odio, me expongo a la agresora (se trata de una energía bajo forma de consciencia, formada por el pensamiento de varias o una multitud de personas) de energía negativa referente a esta forma de pensamiento que me empujará quizás a pasar a la acción. ¿Qué es lo que quiero matar en mí? ¿Mi sufrimiento, mi rabia, mi odio? Mi herida interior me parece insoportable. El sufrimiento que vivo en el interior me pide valor. El valor de pedir ayuda. El valor de hacer confianza a una persona que podrá acogerme incondicionalmente. Una persona en quien podré confiar.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HOMOSEXUALIDAD

¿Hay una exclusión al Amor? ¿Es una enfermedad la homosexualidad? Algunos intentan probar que la homosexualidad podría estar inscrita en nuestro patrimonio genético. La homosexualidad es un lenguaje de amor que está cada vez más aceptado por nuestra sociedad contemporánea. Puede ser una etapa en la búsqueda de mi identidad o una elección de vida para mi evolución o para hacer evolucionar a la sociedad. ¿Cuántos padres se han superado en su amor para incluir a su hijo **gay** (nombre dado a la **homosexualidad** masculina) o **lesbiana** (nombre dado a la **homosexualidad** femenina). El lado femenino (YIN o intuitivo) y el lado masculino (YANG o racional). Puede que al no aceptar mi identidad, intente volver a encontrar en una persona del mismo sexo el lado que rechacé. Puede también que busque a un padre, una madre. Cualquier sea mi elección de orientación sexual, es importante que lo haga en armonía con mi ser. Si elijo la **homosexualidad** porque rechazo a las personas del otro sexo por un motivo u otro, volveré a vivir situaciones similares a las que hubiese tenido que vivir con personas del otro sexo, porque tengo que hacer

esta toma de consciencia. Cuando mi elección de orientación sexual es clara para mí, sea yo homosexual o heterosexual, no debería sentirme amenazado por los que tienen una orientación diferente de la mía. Si estoy en reacción con los que tienen una orientación diferente de la mía, entonces debo preguntarme seriamente de qué tengo miedo en esta situación. ¿De qué necesito protegerme estando en contra? Tendría yo miedo de tener un aspecto mío que es homosexual y de confesármelo? Debo tomar consciencia que la importancia debe estar puesta en el amor que dos personas tienen entre sí y que este amor debe ser verdadero poco importa su orientación sexual. Puedo pedir a mi guía interior que me ayude a comprender al nivel del corazón, de aceptarme tal como soy y aceptar a los demás tales como son.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HORMIGUEO (ver también: ENTUMECIMIENTO)

El **hormigueo** es una sensación de picor en la superficie del cuerpo que se produce habitualmente de modo espontáneo después de una compresión mecánica de un nervio o de un vaso sanguíneo. El lugar en el cual se produce el **hormigueo** en mi cuerpo me indica la contrariedad o la irritación temporal que puede que esté viviendo frente a un aspecto de mi vida. Tomo consciencia de ello y dejo circular la energía libremente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HUESOS (cáncer de los...) (ver también: CÁNCER [en general])

Si tengo un **cáncer de los huesos**, vivo un conflicto muy profundo en el cual tengo la impresión que no valgo nada, que soy menos que nada. Tengo la sensación de no tener ningún valor y estoy tan lleno de emociones que guardo para mis adentros las que **me mojan hasta los huesos**. Puede que viva una situación en que mis estructuras y mis principios están fundamentalmente quebrantados, o puestos en entredicho. Esta situación puede haberme pillado por sorpresa y me siento **alcanzado hasta el hueso**. Debo aprender a reconocer mis cualidades. Haciéndome más abierto y flexible podré más fácilmente transigir con lo inesperado y lo "no – convencional". Aprendiendo a expresar lo que vivo, las emociones que vivo frecuentemente muy intensamente, podré curar y mis huesos podrán regenerarse.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HUESOS (cáncer de los...) sarcoma de EWING (ver también: CÁNCER [en general])

Es una forma de **cáncer de los huesos** que es más susceptible de sucederme entre los 10 y los 15 años, aunque sea escaso. Este **cáncer** afecta los **huesos** de mis piernas, esto significa un gran miedo de andar por la vida. Temo no tener todo lo necesario para "afrontar" el futuro. Mi cuerpo grita de dolor delante de la inseguridad que me habita. Me parece que no tengo la talla para insertarme en el mundo de los adultos. Aprendo a confiar en la vida sabiendo que ésta me aportará las ocasiones que necesito para vivir en sociedad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HUESOS (dolores de los...)

Dolencias o enfermedades de los huesos reflejan, incluido el **cáncer de los huesos**, una rebelión frente a esta autoridad a la cual resisto y frente a la cual incluso puedo ir hasta rebelarme, sintiéndome incapaz o impotente para actuar frente a cierta situación dictada, sometida a ciertas leyes o principios existentes. Puedo preguntarme si me siento profundamente trastornado o perturbado con relación a mis creencias básicas, a mis convicciones íntimas. Si una dolencia o una enfermedad afecta mis **huesos**, debo preguntarme frente a cual faceta o aspecto de mi persona **me desvalorizo**. Si miro y analizo cuál parte del esqueleto está afectada, tendré una buena indicación en cuanto al aspecto de mi existencia que está tocada.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HUESOS (en general)

✍ Los huesos, por ser los elementos constitutivos del esqueleto, aseguran la estabilidad de la estatura e intervienen en el movimiento. Por problemas óseos se entienden todas las enfermedades que empiezan con OSTEO (como, por ejemplo, OSTEOPOROSIS). En el caso de fracturas y dolores en los huesos, véase también las definiciones correspondientes.

Los huesos, por ser la parte sólida del cuerpo, representan el sostén. Un problema óseo se relaciona siempre con el temor de no ser apoyado lo suficiente o no apoyar bien a los demás. Se presenta en una persona que se desvaloriza o no se siente lo suficientemente fuerte para ocuparse de su propia vida. La persona que

suele sentirse obligada a apoyar a los demás es aquella que necesita que dependan de ella para sentirse importante. No triunfa en la vida por sí sola. Se desvaloriza en cuanto no se siente útil.
Esta es la razón por la que, al envejecer, se suele padecer osteoporosis u otra enfermedad que comience por "OSTEO". Los problemas óseos pueden manifestarse en la persona que le tiene miedo a la autoridad. Se desvaloriza ante ella. Como reacción, intenta volverse autoritaria o dominante.
En el caso de las enfermedades que comienzan con OSTEO y terminan en ITIS, agréguese enojo y véanse las explicaciones sobre las enfermedades inflamatorias.

Con este problema en los huesos, tu cuerpo te envía el mensaje de que creas más en ti y te sientas más fuerte ante ti mismo, reconociendo que tienes más fuerza de la que crees. También te dice que es momento de que te estabilices en la vida haciendo cosas que te agraden en el mundo físico, sin sentirte culpable y con amor hacia ti mismo. Tu cuerpo te muestra que tienes todo lo necesario para crear tu propia estabilidad sin depender de los demás.
No necesitas creer que eres "demasiado" ni "demasiado poco", que eres esto o aquello, para ser una persona importante. Date permiso para valorarte por lo que eres y no por los resultados de los demás, de aquellos a quienes quieres. Ante la autoridad, date cuenta de que el hecho de que alguien lo sea en un terreno específico no la hace valer más que tú. Establece contacto con las áreas en las que podrías enseñar a los demás. Todos y cada uno de nosotros tenemos talentos. Si no puedes encontrarlos, te sugiero que preguntes a quienes te conocen bien.

Los **huesos** son el armazón sólido del cuerpo, los pilares. En el mismo interior del hueso existe la **médula**, el núcleo más hondo de mi ser, ahí en donde nacen las células inmunes que poseen la habilidad de protegerme. Los **huesos** se refieren a mi estructura, el armazón fundamental en el cual está construido mi ser entero. Por lo tanto, se refieren también a la estructura de las leyes y principios fundamentales con los cuales debo transigir cada día y que están aplicados por la autoridad (policía, maestros, padres, etc.) para permitirme tener cierto apoyo y para que reine el orden.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HUESOS – ACROMEGALIA

La **acromegalia** se caracteriza por un crecimiento exagerado de los huesos de las extremidades y del rostro. La hormona de crecimiento se secretará pues en cantidad mucha más grande que lo normal. Si estoy en esta situación, me pregunto cuál es la situación en que me he sentido más pequeño para alcanzar o realizar un proyecto. ¿Dónde me sentí demasiado pequeño, demasiado diminuto y demasiado débil para poder tomar mi lugar y hacerme respetar? La respuesta de mi cuerpo fue el crecer desmesuradamente para ayudarme a tomar más fácilmente mi lugar. ¡Le doy las gracias!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HUESOS – DEFORMIDAD

Los **huesos** pueden deformarse a causa de la presión que me impongo o que tengo la sensación de tener que soportar. Soy más rígido mentalmente. Tengo que aprender a ser más flexible con relación a mis principios de vida. Mi apertura mental me permitirá apreciar diferentes facetas de la vida y descubrir que el amor es presente bajo diversos aspectos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HUESOS – DISLOCACIÓN

La palabra **dislocación** (dis-locación significa una “pérdida de locación), como si estuviese fuera de circuito o en una vía totalmente contraria a lo que está sucediendo. Una **dislocación** está vinculada a un profundo sentimiento de desequilibrio. Al nivel de la articulación, el hueso se desplaza y “sale” totalmente del sitio de ésta. La **dislocación** me revela hasta qué punto no estoy o no me siento en la buena dirección. El hueso está vinculado al núcleo de mi ser, a la energía fundamental, la **dislocación** indica un profundo cambio en la energía más profunda de mi ser. ¿Aún tengo mi lugar en el universo? ¿Qué es lo que me molesta al punto de sentirme tan confuso? Compruebo y acepto hacer la(s) toma(s) de consciencia que se imponen, lo cual me permitirá superarme y ver algo nuevo en mi vida. La **dislocación** es lo bastante dolorosa como para que tome consciencia de que debo cambiar para no volver a vivirla.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HUESOS – FRACTURA (…ósea) (ver también: ESPALDA – FRACTURA DE LAS VÉRTEBRAS)

Una fractura es la rotura de un hueso provocada muy frecuentemente por un traumatismo violento, salvo en los ancianos, cuyos huesos se han vuelto muy frágiles por la osteoporosis. Es importante observar la utilidad de la parte del cuerpo donde se produjo la fractura para obtener más detalles de su significado. Además de consultar esa parte del cuerpo, véase también problemas en los huesos y accidente, agregando que hubo una falta de aceptación de una ruptura o temor ante una futura lesión.

Los huesos representan la estructura de las leyes y principios del mundo en el cual vivo. Cuando hay fractura, ésta es la indicación de que vivo actualmente un conflicto interior profundo. Puede estar en relación con rebelión o reacciones frente a la autoridad (de la cual quiero cortarme). Esta fractura me señala que no puedo seguir así y que se impone un cambio. La localización de la fractura me informa en cuanto a la naturaleza de este conflicto. Si la fractura tuvo lugar en un accidente, hay que ver cuál es la culpabilidad que vivo con relación a esta situación. Los huesos representan también el sostén, la estabilidad y una fractura puede ser un aviso de que he de separarme de mi pasado, dejarlo ir con flexibilidad para evitar un estrés inútil y pasar a otra etapa de mi evolución. Me condicionan mis normas hacía mí – mismo o la sociedad al punto de que exija cierta perfección e incluso sea rígido? ¿Presté más atención en las actividades físicas en detrimento de los aspectos espirituales de mi vida? Para recobrar esta libertad interior, tomo consciencia de lo que me molesta. Acepto amarme suficientemente para expresar lo que siento. Encontrando otra vez mi libertad interior, recobro la libertad de mis movimientos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HUESOS – OSTEOMIELITIS

La **osteomielitis** es una infección del hueso y de la médula del hueso que suele afectar una parte situada cerca de una articulación y se produce generalmente en los niños o los adolescentes. La **osteomielitis** se encuentra sobre todo en los huesos largos tales como la tibia, el fémur, el húmero. Las articulaciones dan movimiento y expresión a la energía contenida en mis huesos. Una infección implica una irritación que crea una debilidad interior. Vivo ira y frustración frente a la autoridad y frente al modo en que la vida está estructurada y 'regimentada". También puedo tener la impresión de no estar bastante sostenido y soportado. Pero, debo aprender a hacer confianza, a soltar y a aceptar que el Universo me soporta. La infección sólo quiere evidenciar ciertos conflictos que vivo actualmente. Si la **osteomielitis** viene de una herida anterior, es posible que las causas originales de esta herida no hayan sido aún tratadas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

HUESOS – OSTEOPOROSIS

La **osteoporosis** implica una pérdida de la trama proteica de los huesos que se vuelven porosos. Implica una pérdida en la intención del deseo de "ser", una pérdida de interés y de motivación de estar "aquí" en el nivel más profundo de sí. Vivo desanimo. Estoy cansado de siempre tener que luchar contra la autoridad o contra las leyes del ser humano. La **osteoporosis** aparece normalmente en la mujer después de la menopausia. Al estar afectados los **huesos**, es decir mis estructuras y creencias de base, puedo preguntarme cuáles son las creencias a las cuales me engancho y que quizás debería cambiar ya que ahora, ya no puedo tener hijos. Aún puedo ser "útil" y "productiva" no en lo que a procreación se refiere sino a otros niveles, tanto personal como social o profesional y esto se revela igualmente valorizador y enriquecedor. Debo pues superar **esta tendencia a desvalorizarme**, pensando que soy inútil, "bueno para nada". He de confiar en la vida y hallarme nuevas fuentes de motivación.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ICTERICIA (ver también: HÍGADO [dolores de…], SANGRE / [dolores de…]/ CIRCULACIÓN SANGUÍNEA)

La ictericia se caracteriza por un aumento en la cantidad de bilirrubina, el pigmento que produce la coloración amarilla de las mucosas. A menudo se acompaña de una hipertrofia del bazo y de anemia. Por lo tanto, sugiero que veas la definición de problemas del hígado, problemas del bazo y anemia.

La **ictericia** está causada:

- Por un exceso de bilirrubina, sub – producto del hígado que descompone las viejas células sanguíneas rojas.
- Por el exceso de bilis que entra en el flujo sanguíneo.

El resultado es una coloración amarilla de la piel y de la "parte blanca del ojo". Esto se relaciona con la limpieza del sistema sanguíneo, y tengo dificultad en "limpiar" mis emociones. Siento emociones amargas muy intensas de envidia, disgusto, frustración, hasta el punto de "tener una ictericia de esta situación" y me

"vuelvo amarillo". Vivo mucho rencor. Me vuelvo tan cortante y excesivo en mis ideas y mis opiniones que me agarro a ellas, creando un desequilibrio en mi interior. Debo aprender a abrirme a la gente que me rodea porque tengo mucho que aprender de ellos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ICTIOSIS (Ver: PIEL – ICTIOSIS o PIEL SECA)

ILEITIS (ver: ENFERMEDAD DE CROHN)

IMPACIENCIA (ver también: NERVIOSIDAD, SANGRE – HIPOGLICEMIA)

La **impaciencia** denota un estrés interior, una inseguridad o una tensión que me hace tambalear y afecta mi sistema nervioso. Me vuelvo más irritable, más expeditivo en lo que he de decir o hacer. Necesito tomar algunos momentos para relajarme y para encontrar la fuente de mi irritación.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

IMPÉTIGO (Ver: PIEL – IMPÉTIGO)

IMPOTENCIA (ver también: ANGUSTIA, ANSIEDAD, MIEDO)

✍ La impotencia en el hombre es un trastorno bastante frecuente que se caracteriza por la imposibilidad de lograr una erección que permita la realización de la cópula.

👎 Todo hombre fue, es o será impotente en una época cualquiera de su vida; de hecho, la erección es un fenómeno frágil. Cuando se presenta no debe ser considerada como una tragedia ni ser ridiculizada. Por el contrario, es importante que este hombre averigüe en qué situación se sintió impotente, que descubra qué ocurrió antes de experimentarla. Perder la erección en varias ocasiones con la misma mujer puede tener su origen en el hecho de que ella se haya convertido en la madre de este hombre o que él no quiera manchar a la mujer amada. También puede ser una forma inconsciente de castigar a su pareja.

👍 Esta impotencia sexual se presenta en tu vida para mostrarte que crees que eres impotente ante una situación determinada y que esta creencia te perjudica. A menudo sucede que una persona se siente así porque quiere demasiado para otra; es bueno dejar que los demás resuelvan sus propios problemas.
Si sufres de impotencia a causa de una mala experiencia sexual anterior, tu cuerpo te dice que no te conviene seguir creyendo que esa experiencia va a seguir repitiéndose. Sólo tú, al creer en ella, puedes materializarla. Es bien sabido que nos sucede aquello en lo que creemos.
Si utilizas la impotencia sexual para castigar a tu pareja, entiende que eres tú quien se castiga, porque al bloquearte físicamente bloqueas también tu energía creativa. Esta actitud alimenta tu ego, pero no a tus relaciones.
La descripción anterior se aplica también a la imposibilidad de eyacular. Véase también problemas en el pene.

Como hombre, si soy incapaz de obtener o mantener una erección durante una relación amorosa, entonces padezco **impotencia**. Esto me lleva seguramente a vivir insatisfacción en mis relaciones sexuales. En el nivel médico, aunque la **impotencia** pueda ser **orgánica**, es decir proceder de una causa física o proceder de un aspecto **psicológico**, debo considerar desde el punto de vista metafísico que la causa procede de un factor psicológico o metafísico (más allá de lo físico), incluso inconsciente. La **impotencia** frecuentemente está vinculada al miedo de abandonarse a una mujer (o a un hombre si mis relaciones sexuales se hacen con un hombre) y también de perder el control frente a sí – mismo o frente a la otra persona. Siendo hombre, frecuentemente tengo muchas responsabilidades y puedo vivir mucha tensión y estrés en el trabajo, y la sociedad en general me pide que tenga excelentes resultados. Transponiendo esta petición en mi sexualidad, puedo sentir una presión sexual que me empuja a optimizar y crea una gran tensión interior que me "hace perder mis medios". Al no atreverme a hablar de ello con mi pareja, me pongo a vivir mucha culpabilidad, confusión hasta tener miedo de perder a la otra persona. Una gran angustia sentida durante mis relaciones amorosas puede provocar este bloqueo que me hace vivir impotencia. Esta angustia puede proceder del hecho que, durante una relación sexual, estoy más en contacto con mi aspecto afectivo. Como hombre, no estoy acostumbrado a maniobrar con mis emociones. Estoy en contacto más consciente con mi hijo interior herido que puede vivir inseguridad, miedo, rechazo, incomprensión. Así que si en mis relaciones amorosas anteriores tuve la sensación de vivir fracasos que me parecieron desvalorizantes, entonces podré no sentirme "a la altura" de la situación durante una próxima relación sexual. Mi

inseguridad, mi sentimiento de incapacidad y fracaso, de odio de mí, de culpabilidad o de negligencia puede llevarme también a vivir **impotencia**. Puedo vivir la marcha de mi mujer como una separación tanto en el plano emocional como físico. Como que el contacto sexual ya no es posible, mis órganos sexuales pierden su sensibilidad. También la impotencia puede tener su origen en un suceso pasado que me marcó: pueden haber abusado de mí físicamente o psicológicamente en la tierna infancia; puedo guardar rencor frente a una relación afectiva anterior, teniendo la sensación de que he sido víctima de una traición. También la **impotencia** es un modo de tener poder sobre el otro reteniendo sexualmente a una pareja que abusa o pide demasiado. Puedo tener la sensación de que mi territorio (mis posesiones, mi entorno inmediato, lo con lo cual me identifico) está en peligro. Puedo tener una pérdida de interés para las mujeres en general, lo cual se transpondrá en el plano físico si perdura el desinterés. Finalmente, si identifico mi pareja con mi madre, si ésta ocupa un lugar demasiado importante en mi vida, sometiéndome a ella y teniendo miedo de disgustarle, sintiéndome **impotente** en hacerla feliz y complacerla, esto podrá transformarse en **impotencia** sexual. El complejo de Edipo (se caracteriza, en el desarrollo del niño, generalmente entre los 3 y los 6 años, por un fuerte lazo afectivo para el padre del sexo opuesto: el hijo hacía su madre, la hija hacía su padre) no se ha vivido bien probablemente. Debo volver a definir mi lugar, tomar contacto con mis emociones y soltar el control para que circule la energía libremente en todo mi cuerpo, en vez de quedarse en mi cabeza para traer una relajación física y mental.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INCONTINENCIA (...fecal,...urinaria) (ver también: VEJIGA [dolores de...])

✍ La enuresis o incontinencia urinaria es la emisión involuntaria e inconsciente de orina, con más frecuencia durante la noche, que persiste en el niño después de la edad en que es normal que aprenda a controlarse, es decir, después de los tres años. No se trata de un niño que ocasionalmente se orina en la cama, después de una pesadilla o de una emoción fuerte.

El hecho de que el niño se orine en la cama, sin control, durante la noche, indica que se reprime mucho durante el día y que no logra controlarse ya. Es el tipo de niño que le tiene mucho miedo a la autoridad, sobre todo al padre o a la persona que cumple ese papel. Ello no quiere necesariamente decir que le tema físicamente. Más bien tiene miedo de disgustarlo, de no estar a la altura de sus expectativas. Para este niño, disgustar a esa persona le sería tan penoso como la vergüenza que siente al orinarse en la cama.

Si es tu hijo quien presenta este problema, es importante que le leas el párrafo anterior y que le hagas saber que todo cuanto necesita es más estímulo. A este niño, que se exige mucho a sí mismo, el hecho de decirle que es bueno, el hecho de valorar sus talentos y de repetirle que aunque se equivoque sus padres lo van a querer igual, le ayudará a creerlo y le hará relajarse. Es recomendable que el niño verifique si lo que él cree con respecto a las expectativas de sus padres es realmente cierto.

Si la **incontinencia** es **fecal** – incapacidad en retener las heces – o **urinaria** – pérdidas involuntarias de la orina – ambas situaciones se refieren al control. Puede que la vida quiera enseñarme a ser más flexible y a soltar a la gente y las situaciones. La pérdida de control, bien de mis heces como de mi orina, me obliga a hacer una toma de consciencia en este sentido. Debo dejar de lado mis pensamientos rígidos que sólo son una protección que me impongo para protegerme de mi sensibilidad ahí donde no puedo controlar la situación. En este caso de **incontinencia fecal**, puedo preguntarme cuál es la persona o la situación que "me joroba". Puede que esté en fuerte reacción frente a la autoridad y el hecho de deber sufrir esta autoridad me lleva a vivir esta situación de **incontinencia**. Para mí, la autoridad puede ser la propia vida que me lleva a realizar cambios que no quiero hacer. Puedo ir a ver en mi infancia quien representaba la autoridad para mí y si estuve en reacción contra ella. En el caso de **incontinencia urinaria**, esta liberación incontrolable e inconsciente de emociones negativas que representa la orina puede ser un medio de recibir más atención y afecto. La causa subyacente de esto puede ser un sentimiento de rechazo, de no tener ningún mérito, de inseguridad, de tener miedo del futuro. La orina representa emociones negativas normalmente soltadas cuando ya no son necesarias o deseadas. Esta liberación frecuentemente nocturna indica un conflicto a un nivel más profundo y del cual ni siquiera tengo consciencia. Siendo incapaz de "controlar" la pérdida de orina o de heces, soy incapaz de controlar lo que sucede en mi vida, en particular las emociones, y esto me da miedo. Es importante que estos miedos e inseguridades interiores se expresen. También puedo dejar ir demasiado fácilmente cosas o personas que amo, sin tener el valor o la fuerza de ir a buscar lo que quiero. Teniendo muchas esperas frente a la vida, estoy decepcionado y me "dejo ir", esto puede ser tanto con relación a mi cuerpo como a mi mente. Un gran miedo o nerviosidad puede también causar la **incontinencia**, sobre todo en los niños. Tomo consciencia que es imposible controlar todo lo que sucede en mi vida. Aprendo a hacer confianza y aprendo a amar lo nuevo y lo inesperado.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INCONTINENCIA PARA EL NIÑO (ver: PIPI EN LA CAMA)

INDIGESTIÓN (ver también: ENVENENAMIENTO [..., por la alimentación], DOLOR DE ESTOMAGO, NAUSEAS, SALMONELOSIS)

El término *indigestión* abarca a las manifestaciones digestivas más diversas atribuidas a un exceso de alimentos, de bebida o de alcohol, así como a una intolerancia digestiva a un tipo de alimentos o a una intoxicación alimenticia. Véase problemas en el estómago. Si la indigestión ocurre después de una intoxicación, véase también envenenamiento. Si ocurrió después de comer o beber alcohol en exceso, agrega a la descripción de los problemas estomacales el hecho de que acumulas demasiado en tu interior, hasta el extremo de estar harto de una persona o de una situación que te resulta pesada. No olvides que este sentimiento de hartazgo o de pesadez proviene de tu actitud interior y no del exterior.

El estómago es el lugar por el cual mi cuerpo físico asimila el alimento. Si tengo una **indigestión**, mi cuerpo expulsa este alimento y estoy afectado por nauseas, vómitos o dolores abdominales. Es lo mismo para la realidad, los pensamientos, los sentimientos, las emociones que vivo y que van también a causar una **indigestión** si tengo dificultad en transigir con éstas. Hay un desorden, una desarmonía en el interior mío. ¿Cuál es la situación o la persona que me resulta difícil digerir? ¿Qué es lo que sucede en mi vida y que ya no quiero soportar, porque “todo esto a la vez, es excesivo”? Incluso puedo llegar a estar en rebelión contra esta situación o contra esta persona que criticó severamente. Esto puede también ser algo que he visto u oído que me era desagradable y que “no pasa bien”. La ansiedad, la inseguridad me pondrán “el estómago al revés” y al no poder realizarse normalmente la digestión, voy a echar físicamente el alimento como echo las nuevas ideas o situaciones que vivo. Aprendo a poner el amor en la o las situaciones porque tengo una toma de consciencia por hacer. El amor es el ingrediente que me ayudará a digerir y a dejar pasar las situaciones en mi vida, en armonía con mi ser.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INFARTOS (en general)

En la mayoría de los casos, el infarto de miocardio proviene de un coágulo que tapona una arteria endurecida y ya estrechada por la arteriosclerosis. Véase problemas del corazón y problemas en las arterias, agregando que la persona ha formado un coágulo en un intento por detener las emociones que le despojan de la alegría de vivir. Si el infarto se produjo en otra parte del cuerpo (pulmón, riñón, intestino, cerebro), véase también la parte del cuerpo correspondiente.

De modo general, un **infarto** es la muerte de una parte de los tejidos de un órgano, también llamada **necrosis**, originada por la obstrucción de la arteria que traía la sangre en esta área. Aunque áreas como el intestino, el bazo, los huesos y las venas puedan estar afectadas, las áreas más expuestas son el cerebro, los pulmones y el miocardio que es una envoltura del corazón. Al estar interrumpida bruscamente la circulación sanguínea por un coagulo o un depósito de lípidos (una especie de grasa) en una arteria, esto implica que la alegría ya no circula en esta área, trayendo incluso la muerte de los tejidos. Según la área afectada, puedo preguntarme lo que ha llevado mi corazón a decirme: “¡basta, ya no puedo más, una parte mía se está muriendo!”. Debo comprobar cuáles son las necesidades que pude desatender y de qué modo podría volver a poner las cosas en orden en mi vida para ayudarme a vivir plenamente experiencias llenas de alegría y satisfacción.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INFECCIONES (en general) (ver también: ITIS [enfermedades en...], DOLOR, FIEBRE, INFLAMACIÓN, SISTEMA INMUNITARIO)

✍ Una infección es el conjunto de efectos que surgen como consecuencia de la agresión de un germen microscópico más o menos virulento. Las defensas inmunológicas no han podido proteger al individuo en esta ocasión.

Toda infección es un signo de fragilidad en el área relacionada con la parte del cuerpo afectada. La persona enferma se deja invadir fácilmente por pensamientos, palabras o gestos provenientes de los demás, que no le convienen y que le queman. No reconoce su fuerza ni su capacidad de autoafirmación. La infección también puede producirse en la persona derrotista o pesimista que dice: "¿Qué más da?" y que no pelea. Se

dice que algo o alguien infecto es especialmente repugnante. ¿Te acusas de ser repugnante o innoble en este momento?

No tienes que dejarte agredir por los demás. Tu temor a la agresión es lo que te pone en contacto con personas o circunstancias que te parecen agresivas. Es muy probable que lo que consideras agresivo no exista desde el punto de vista del agresor. Tienes que volver a establecer contacto con tu fuerza interior y dejar de creer que para llamar la atención o inspirar amor debes mostrarte vulnerable, débil o frágil. Tienes mucha más fuerza de la que crees. Si te acusas de ser repugnante o innoble, te sugiero que revises tu definición de estas palabras y te des cuenta de que eres injusto contigo mismo.

La infección se define por el desarrollo localizado o generalizado de un germen patógeno (el que conduce a la enfermedad) en el organismo, bien sean bacterias, virus, hongos o parásitos. Esta situación se produce cuando el sistema inmunitario no consigue combatir este germen invasor. En mi vida, este germen puede estar vinculado a una situación o a una persona con quien vivo un conflicto, generalmente interior y que no expresé a nadie. Al no haberse resuelto, éste brotará bajo forma de infección. El hecho de vivir irritación o un trastorno debilita mi sistema inmunitario que no puede impedir que se manifieste una invasión. Debo preguntarme: "¿Qué es lo que me irrita o me afecta tan profundamente? Puedo vivir un desorden o un traumatismo emocional, una crisis familiar o en el entorno profesional, o vinculado al hecho que vivo demasiado estrés con la vida. Debo aceptar los cambios en curso, dejando de lado la gran ira que pueda vivir. La significación de esta ira será tanto más importante si la infección está acompañada de dolor o fiebre. Es importante observar cuál parte de mi cuerpo está afectada. Se trata por ejemplo de una infección de mis órganos sexuales, vivo una situación conflictual que me irrita y me hace vivir mucha ira frente a mi sexualidad o al modo en que percibo ésta. La infección subsistirá mientras no he arreglado la situación, y puedo tardar en hallar una solución porque tengo miedo de las consecuencias y de los cambios que esto traerá en mi vida. La infección se produce generalmente después de un debilitamiento de mi sistema inmunitario, lo cual implica que es el amor de mí lo que está en juego. Debo preguntarme cuáles son las actitudes, pensamientos que debo cambiar o las acciones que debo tomar para poner más amor en mi vida. Sé que la gente feliz tiene un sistema inmunitario fuerte, entonces tomo los medios para que crezca el amor en mí y que así, el amor sea mi escudo, mi protección.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INFLAMACIÓN (ver también: ITIS [enfermedades en...])

Una inflamación es una destrucción más o menos extensa de los tejidos. Lee la *explicación adiciona/que* aparece al principio de este libro y que dice que toda inflamación es una señal de que el cuerpo está en vías de reubicarse, de rehacerse, después de la resolución de un conflicto. Esto no impide que la persona tome antiinflamatorios si el médico se lo recomienda. Sin embargo, cuando se muestra agradecimiento al cuerpo en lugar de pensar que está enfermo, la curación se produce con más rapidez.

Una **inflamación** es una reacción local del organismo contra un agente patógeno, caracterizada por el color rojo, el calor, el dolor y la tumefacción (hinchazón). Es la expresión corporal de una **inflamación** interior. Estoy **encendido** y **rabioso** por algo o alguien, y esto se expresa por mi cuerpo. Debo preguntarme cuál aspecto de mi vida me está volviendo "rojo de ira", "hirviendo", y finalmente me llevará a vivir culpabilidad, si ésta aún no es la causa de la **inflamación.** Es importante mirar cuál parte del cuerpo está afectada para tener una información suplementaria sobre la causa de la **inflamación**. Es importante ir a comprobar si se ha vivido una dificultad sexual en el pasado, reprimida y no resuelta, o bien si viví un sentimiento de pérdida que no acepté y hacía el cual vivo mucha irritabilidad. Entonces será posible tomar consciencia de esta situación y tener una comprensión nueva y positiva de ésta.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INQUIETUD

La **inquietud** se manifiesta por agitación, angustia, aprensión. Mi **inquietud** puede tener su fuente en mi infancia principalmente si viví inseguridad física o social, o si tuve la sensación de carecer de algo en el plano afectivo, de mi educación o si me sentí **abandonado** en cierto momento. Esta **inquietud** puede reaparecer a la edad adulta cuando vivo una situación similar a la que viví en mi infancia y cuando "reactiva" este sentimiento. Debo aprender a confiar en la vida. Debo aprender también a hacerme confianza. Debo estar más fuerte que mis angustias para controlarlas en vez que sean ellas las que me controlen y alimenten mi sentimiento de impotencia frente a la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INSOLACIÓN (ver también: ACCIDENTE, CALOR [acaloramiento...], PIEL)

Si me expongo demasiado tiempo al sol, corro el riesgo de tener una **insolación** que se traducirá por una quemadura de la piel y un acaloramiento que es una subida de mi temperatura en mis centros nerviosos. Bien por accidente (me dormí al sol), bien por un cálculo erróneo del tiempo de exposición, o por cualquier otra razón, vivo probablemente una culpabilidad para hacer que la vida me "castigue de este modo". Si estoy de vacaciones, puedo preguntarme si pienso merecer realmente dichas vacaciones. La piel está en relación con lo que vivo interiormente y lo que vivo exteriormente. Puede que viva frustración vinculada con el hecho de tomar consciencia de que mi vida, exteriormente, no es siempre lo que quisiera que sea interiormente. La intensidad de la quemadura del sol o del acaloramiento me indica la importancia de cierta forma de desesperación que albergo. Necesito aumentar mi estima de mí, reconocer quien soy, apreciarme en mi justo valor. Pido a la vida que me enseñe y me ayude a apreciar las cosas bellas que me da. Así irradiaré más y ya no tendré necesidad de que "el sol me pique" para recordarme que tome mi lugar en la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INSOMNIO

El insomnio es una ausencia anormal de sueño. El sueño se altera tanto en calidad como en cantidad. Hay estudios psicológicos que prueban que las personas que padecen insomnio son emotivas y ansiosas. Sugiero que consultes el término ansiedad y aprendas a ser sensible y no emotivo. Si la persona cree que /a *noche le traerá soluciones,* es posible que cualquier inquietud en su vida le impida dormir hasta encontrar la solución que espera.

La **incapacidad de dormir** corresponde a un profundo miedo a abandonarse y soltarse. Vivo inseguridad y quiero tener el control sobre todo lo que sucede en mi vida. Sin embargo, cuando duermo, mis "facultades mentales" duermen también y soy más vulnerable, porque mis sentidos son más alertas y abiertos a lo desconocido. Por esto, guardando mi mental ocupado con todo tipo de ideas, todo tipo de situaciones incluso ficticias e inventadas por mí, impido que me gane el sueño. Mi vida está coloreada con la tensión, la ansiedad, la culpabilidad y a veces, incluso, cierta paranoia. Esto puede resultar de un sentimiento de que mi ego o mi supervivencia ya han sido amenazados en cierto modo, lo cual es comprensible si experimenté ciertos traumatismos profundos, tales como un robo, una violación, etc. Hay probabilidades de que sienta una nerviosidad extrema y que tenga dificultad en colocarme y tomar decisiones. Es también como si muriese cada vez que me duermo y esto despierta temores a lo desconocido de la noche en particular. El **insomnio** puede estar fuertemente relacionado con la **culpabilidad** consciente o inconsciente. Por un motivo u otro, puedo tener la sensación que "no me merezco descansar". Quizás porque me siento culpable de no tener éxito en la vida, no hacer todo lo necesario para mis hijos, etc. También puedo haberme programado pensando que "dormir es una pérdida de tiempo". La glándula del timo está estrechamente vinculada al sueño y, a la vez con la energía del corazón. El **insomnio** puede estar vinculado a mi aptitud a amarme, a hacer confianza al amor y por el mismo hecho, a la vida. Aprendo a relajarme y a soltar el control para dejar que el sueño recupere su lugar en mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INTESTINOS (dolores de los...) (ver también: CÁNCER DEL COLÓN / DEL INTESTINO, COLITIS / ESTREÑIMIENTO / DIARREA, INDIGESTIÓN)

✍ El intestino o conducto intestinal es la continuación del duodeno y termina en el ano. Lo constituyen el INTESTINO DELGADO, que tiene una función esencial en la absorción de Jos nutrientes, y el colon (INTESTINO GRUESO), cuya función es mucho menor que la del delgado. Tiene la misión de completar la degradación de algunos residuos y de reabsorber el agua, lo que les da a las heces su consistencia característica. Es el depósito de los desechos del alimento, es decir, de Jo que el cuerpo no necesita.
Los problemas del intestino delgado son los TUMORES, el CÁNCER, la DIVERTICULITIS, la ENFERMEDAD DE CROHN y, a veces, la DIARREA.
Los problemas del colon son el ESTREÑIMIENTO, la DIARREA, los CÓLICOS, la COLITIS, los GASES INTESTINALES, los TUMORES, el CÁNCER, los CALAMBRES, la GASTROENTERITIS y los PARÁSITOS. Ver el problema específico en este libro, además de la siguiente definición.

Cuando se presenta un problema en el INTESTINO DELGADO, está relacionado con la incapacidad de la persona para retener y absorber bien lo que es bueno para ella de entre los acontecimientos de su vida diaria. Es una persona que se aferra mucho a los detalles en lugar de ver la situación globalmente. Aun

cuando sólo una parte de lo que sucede no le convenga, su tendencia será de rechazarlo todo. Por una insignificancia teme carecer de lo necesario.
Un problema en el INTESTINO GRUESO se produce en la persona que tiene dificultad para deshacerse de viejas ideas o creencias que ya no le son necesarias (estreñimiento) o que rechaza demasiado rápido los pensamientos que podrían beneficiarle (diarrea). A menudo sufre contrariedades fuertes que le resultan imposibles de digerir.

Tu problema en los intestinos es un mensaje importante para que aprendas a nutrirte de buenos pensamientos en lugar de temores y pensamientos desvalorizantes. En tu mundo material tampoco necesitas creer en la escasez. Tienes que trabajar tu fe; tener fe en la presencia divina en ti y en el Universo que existe para ocuparse de todo lo que vive en este planeta, incluido tú. Debes dejar ir lo viejo que hay en ti para hacer lugar a lo nuevo. Ver también dolor de barriga.

El **intestino** es el centro de absorción e integración del alimento y de los alimentos como el de los pensamientos, los sentimientos y de mi realidad actual. Todo lo que me causa tristeza, temor, confusión, rebelión, vergüenza o cualquier otro pensamiento o sentimiento discordantes puede encontrar una liberación y crear problemas intestinales. La digestión se hace a este nivel, por lo tanto si tengo contrariedades y que me siento víctima de un "golpe bajo", de una "mala jugada", o que tengo la sensación que alguien me ha hecho "una mala pasada", ¡tendré malestar en los intestinos porque no digeriré sencillamente! Estaré particularmente afectado si se trata de un miembro de mi familia que es el "cerdo". Al poder digerir esta situación, se manifestará por un problema al nivel de mis **intestinos**. Si está afectado mi **intestino delgado**, puedo tener tendencia a juzgar las situaciones que se presentan a mí teniendo opiniones muy marcadas con relación a mis nociones de "bien" y "mal". También tendré tendencia a tener la sensación de carecer de muchas cosas en mi vida. Los **intestinos** (en particular el **intestino gordo**) también están vinculados con mi habilidad a dejarme ir, a sentirme suficientemente en seguridad interiormente para ser espontáneo. Mis **intestinos** simbolizan el hecho de dejar circular los acontecimientos en mi vida. Puedo tener una necesidad muy fuerte de retener y controlar lo que me sucede. Me agarro a ciertas cosas, a personas o situaciones, incluso hasta vivir celos y posesividad y mis **intestinos** están congestionados por todo lo que retengo y que ya no es útil, pudiendo causar, entre otras cosas, el estreñimiento. Aprendo a ser autónomo y a decirme que tengo todos los recursos necesarios en el interior de mí para crear lo que quiero. ¡La única persona sobre quien puedo tener control, soy yo – mismo!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INTESTINOS – CÓLICO (ver también: FLATULENCIA)

El **cólico** es una contracción o contracciones resultantes de una **gran tensión interior**, una situación que me hace **perder seguridad** y que me ponen tan nervioso que aparece la congestión intestinal, los dolores del estómago, de los canales glandulares y de las vías urinarias. Dudo de mis capacidades, carezco de confianza en mí, tengo miedo de no estar a la altura, ignoro cómo hacer para resolver un problema. Un ejemplo típico que se refiere a los **cólicos del recién nacido**, es el mío cuando, como madre, tengo miedo de no cuidar bien de mi bebé correctamente, de no hacer suficientemente. El bebé siente interiormente mi ansiedad y se vuelve, a su vez, inquieto (el niño que sufre de **cólico** debe estar rodeado de calma, paciencia y amor). Acepto que en la vida, todo suceda para lo mejor. Por lo tanto, **suelto**, hago todo mi posible con amor. Lo que veía como problemas e inseguridades se vuelve sencillamente experiencias que me ayudan a proseguir mi evolución y a crecer. Ejercicios de respiración, relajación y meditación pueden ayudarme a tomar contacto con mí ser interior, a realizar todas las fuerzas que están en mí y hacer desaparecer mi impaciencia frente a una persona o una situación que me irrita.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INTESTINOS – COLITIS (mucosidad del colón) (ver también: INFLAMACIÓN, INTESTINOS)

La **colitis** (itis = ira) es una inflamación a veces ulcerosa del colón, el intestino gordo. El papel del colón puede compararse a mi modo de comportarme, de tratar con mi propio universo. Cuando soy incapaz de ser yo – mismo frente a la autoridad y frente a mis relaciones personales (cónyuge, padres, profesores, jefes, etc.) controlo mis gestos y mis acciones porque temo la reacción de la persona de quien puedo recibir la aprobación y el amor. Las **colitis** frecuentemente se presentan en los niños que temen las reacciones de sus padres que manifiestan mucha severidad y que son muy exigentes hacía ellos. Necesito **tanto afecto, amor y valorización** que quiero **complacer a toda costa** (incluso hasta ahogar mi personalidad y mis necesidades fundamentales). No soy yo – mismo y no me atrevo a expresar mis emociones; las inhibo. Reprimo varias veces cosas que encuentro indigestas. Esta **dependencia afectiva** me lleva a vivir ira que me roe interiormente, frustración y humillación. Si vivo estos sentimientos en sumo grado, brotará una

úlcera. Mis reacciones emocionales me advirtieron que debía cambiar mi actitud pero no he comprendido. Ahora es la señal física. ¿Cómo actuar? Acepto que venga la felicidad de lo que siento en el interior. **Aprendo a amarme**, a ser yo – mismo y **tomo mi lugar**. Adquiero independencia y autonomía y comprendo que soy cada vez más feliz y que actúo ahora en conformidad con mi propia naturaleza.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INTESTINOS – CROHN (enfermedad de...) (ver también: APENDICITIS, INTESTINOS – DIARREA)

La **ileitis** se define como una inflamación de la última parte del **intestino** delgado, el íleon, caracterizada por fuertes dolores. En el caso de enfermedades bacterianas o virales, puede tomar el aspecto de una crisis de apendicitis. Las infecciones consecutivas al SIDA, y a la tuberculosis pueden provocar una inflamación del íleon pero los casos crónicos agudos se refieren a la **enfermedad de Crohn**. Puede tratarse de una forma de auto – castigo después de un sentimiento intenso de culpabilidad. Esto se refiere a mi estima personal; no me siento "a la altura", me siento "no correcto", "no sirvo para nada", "soy menos que nada". Me desprecio tanto que vengo a pensar que nadie me quiere y que quieren que siento inferior. Estos sentimientos se añadirán a una situación en la cual vivo una carencia, bien al nivel material o afectivo. Tengo la sensación de que el objeto de esta carencia me ha sido usurpado de un modo despreciable, repugnante. A esto puede sumarse el miedo a morir. Entonces, ruge la rebelión muy profundamente adentro mío. Esto sólo permite aumentar mi temor a ser rechazado por los demás. Al tener la sensación de no valer nada, esta enfermedad me puede ayudar a recibir la atención que necesito y que no tengo la sensación de recibir. Mi estima personal es baja y soy demasiado abierto energéticamente, al nivel del abdomen, y recibo cualquier cosa incluido lo negativo de mi entorno y que me puede afectar. Me rechazo al punto que es como si, energéticamente, mi abdomen se volviera una basura y como si permitiera que la gente de mi entorno vertiera en mí su energía negativa. Me dejo invadir porque no ocupo suficientemente mi lugar y rechazo las situaciones, lo cual me hace vivir diarreas. Estoy en profunda investigación de mi identidad personal o espiritual y la gravedad de la enfermedad me indica hasta qué punto esto toca a un aspecto de mi vida que es fundamental, incluso esencial. Los medios que podría tomar para aumentar mi estima personal y permitir hallar verdaderamente mi identidad, el lugar que ocupo en mi familia o en la sociedad, me ayudarían a recobrar la calma y la armonía en mi vida. El hecho de encontrar verdaderamente el lugar que me corresponde me dará una protección natural frente a mi entorno. La vida es bella, yo también tengo derecho a vivir!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INTESTINOS – DIARREA

✍ La diarrea es un síntoma de perturbación del tránsito intestinal. Se caracteriza por la emisión de heces líquidas o semilíquidas. A menudo se acompaña de dolores abdominales del tipo de los cólicos. Las diarreas más frecuentes se deben a un mal funcionamiento del aparato digestivo.

En el plano físico, la diarrea representa el rechazo del alimento antes de que el organismo haya podido asimilar lo que necesitaba, por lo tanto, la persona afectada hace lo mismo, pero en los planos emocional y mental. Este problema se manifiesta en la persona que rechaza demasiado rápido lo que puede ser bueno para ella. Le parece que lo que le sucede es difícil de asimilar. No ve su utilidad. De este modo se priva de disfrutar la vida plenamente, lo cual le genera ingratitud.
Siente más rechazo y culpabilidad que gratitud. El rechazo que siente esta persona está más ligado al mundo de tener y hacer que al de ser. Tiene miedo de no tener algo o de no hacer lo suficiente, de hacerlo mal o de hacer demasiado. Su sensibilidad emotiva está trastornada. Por ello, tiende a rechazar rápidamente una situación que la confronta con sus miedos, en lugar de experimentarlos.

Sufrir diarrea te ayuda a darte cuenta de que no te estimas lo suficiente y que crees no merecer lo que es bueno para ti. Si no te puedes nutrir de buenos pensamientos hacia ti mismo, es difícil esperar que otros lo hagan. ¡Tal vez tengas que esperar mucho tiempo! Además, recuerda que lo que proviene de los demás es temporal.
El siguiente es un ejemplo personal que ilustra mejor ese proceso. Al principio, cuando comencé a hablar en público, justo antes de entrar en escena sentía mucho miedo de no ser capaz de hacerlo bien, de ser rechazada, y entonces corría al baño con diarrea. Mi cuerpo me decía que me considerara capaz sin que por eso pretendiera ser otra. Antes creía que si me sentía capaz, no iba a intentar mejorar, lo cual es falso. Nunca he dejado de buscar la excelencia, ni cesaré de hacerlo jamás.

La **diarrea** se manifiesta por un desplazamiento tan rápido del alimento desde el estómago hasta el **intestino** que no tiene tiempo de estar totalmente asimilado. Generalmente **este estado está causado por**

el miedo o el deseo de evitar o huir una situación o una realidad totalmente desagradable o *nueva* para mí. Llega un caudal de ideas nuevas y no tengo tiempo de integrarlas. Me siento cogido en la trampa por algo nuevo para mí y esto pone mi sensibilidad interior al revés! Me **rechazo**, me culpo a mí – mismo y estoy desesperado! Tengo una imagen muy fea de mí en el momento presente. Me culpabilizo. Estoy vencida por estos acontecimientos. Verdaderamente, necesito algo diferente. No es el alimento sino mis pensamientos los que **ya no valen**. Si constantemente transporto la idea del rechazo o de los sentimientos de rechazo (el miedo de sentirse rechazado o el deseo de rechazar a los demás) o una situación en la cual me siento cogido, hay muchas probabilidades de que tenga **diarrea**. Si no escucho la vida y sus señales (igual como viven ciertas personas), también puede manifestarse también la diarrea. Acepto tomar el tiempo de ver, sentir y escuchar mi corazón para ver lo que ocurre en mi vida. Así, íntegro y asimilo las situaciones de mi existencia. Cuando freno realmente, realizo como iba pasando directo (igual como los alimentos) sin tomar el tiempo de ver las bondades y las bellezas de la vida. Mi cuerpo me advierte que debo hacer confianza a la vida, que estoy soportado, que nadie me abandona.

NOTA: Algunos viajeros en visita en los países pobres del Tercer Mundo tienen **diarrea**. El descubrimiento de una inmensa pobreza y de la miseria abre el corazón y molesta inconscientemente lo mental como el organismo físico. Frecuentemente es una reacción inconsciente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INTESTINOS – DIVERTICULITIS

✍ La diverticulitís es una inflamación de un divertículo (una hernia diminuta en la mucosa intestinal). Los signos clínicos de esta inflamación son: dolor en la parte baja del abdomen acompañado de fiebre, así como posibles hemorragias. Los hombres son los más frecuentemente afectados. Los síntomas son muy parecidos a la apendicitis, por lo que a veces se les confunde. Ver problemas en los intestinos, agregando ira reprimida, y también leer las explicaciones adicionales sobre las enfermedades inflamatorias.

La **diverticulitis** (itis = ira) es la inflamación de pequeñas cavidades (divertículos) de las paredes del colón (el intestino gordo). Esta dolencia se vincula a ira reprimida en mi vida cotidiana. Actualmente vivo una situación en la cual me siento preso y de la cual no puedo ver la salida; esto me causa tensión y presión. Me siento pillado en una trampa. Esto me causa mucho dolor y pena. El primer paso hacia la solución es la aceptación. ¿Cómo puedo arreglar una cosa cuya existencia me niego a aceptar? Acepto la situación como siendo una realidad y me mantengo abierto al canal divino que me aporta el amor necesario para integrar esta experiencia. Por mi aceptación y mi apertura, diversas soluciones me están ofrecidas porque ya no estoy cegado por la ira.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INTESTINOS – ESTREÑIMIENTO (ver también: CÁNCER DEL COLÓN)

✍ Una persona sufre estreñimiento cuando sus heces permanecen demasiado tiempo en el intestino y el ritmo de la evacuación intestinal disminuye de manera variable, con heces duras y secas, y difícil eliminación de las mismas. Si el ritmo es lento, pero las heces son normales, no hay estreñimiento.

👎 Como la función del intestino grueso es evacuar lo que ya no le sirve al organismo, el estreñimiento tiene una relación directa con soltar viejos pensamientos que ya no son útiles. Una persona que retiene sus heces es aquella que se contiene generalmente de decir o hacer algo por miedo a disgustar o a perder algo o a alguien.
También es posible que sea una persona mezquina que se apega demasiado a sus bienes y que tiene dificultad para dejar ir aquello que ya no necesita por si llegara a necesitarlo algún día, lo cual es poco probable. El estreñimiento se puede producir también cuando una persona se siente forzada a dar algo (su tiempo, su persona o su dinero). Cuando da, lo hace para no sentirse culpable, pero preferiría guardarlo para sí.
Puede ser que tenga ideas fijas acerca de un incidente del pasado y que lo dramatice en exceso. No puede soltar sus ideas. Esta tensión, causada por la dificultad para alejarse del pasado, engendra preocupaciones, malas ideas, furor, miedo de ser humillado e incluso celos.

👍 Si padeces estreñimiento, tu cuerpo te dice que es el momento de dejar ir las viejas creencias, que ya no te sirven. Deja lugar para lo nuevo. Te dice que es necesario dejar que el intestino evacue como debe si quieres ingerir más alimentos. Lo mismo ocurre con tus pensamientos. Las preocupaciones, las malas ideas, etc., deben ser tratadas como desechos del plano mental y deben ser evacuadas como tales. El hecho de creer

que debes retener siempre por miedo a perder a alguien o algo no es bueno para ti. Sería mucho mejor que verificaras si realmente pierdes algo al permitirte decir o hacer lo que quieres. Esta es una nueva actitud que seguramente te beneficiará más.

El **estreñimiento** toma lugar en el interior del **intestino** cuando los movimientos musculares que permiten la eliminación se hacen en ralentí, lo cual provoca un atascamiento de residuos. Estos residuos sólo son la manifestación física de mis ideas negativas, mis preocupaciones, mi ira, celos que me entorpecen. El **estreñimiento** generalmente está asociado a una dieta pobre en fibras alimentarias. Esto es la indicación de una gran voluntad de **controlar** los acontecimientos de mi vida y que resulta de una inseguridad interior. Soy una persona **muy trastornada que necesita la aprobación de los demás**. Por mi inseguridad, incluso llego a ser mezquino. Las situaciones favoreciendo el **estreñimiento** pueden producirse cuando experimento una situación financiera difícil, cuando tengo relaciones conflictuales o cuando salgo de viaje, porque es cuando soy más vulnerable a sentirme inquieto y "sin anclaje". **Me agarro a mis viejas ideas y a mis bienes personales**. Lo que ya conozco me permite cierto control y me **da una ilusión de seguridad**. Tengo tanto miedo a estar juzgado que rechazo mi espontaneidad, me impido adelantar. Rechazo también mis "problemas" y mis emociones pasadas, por miedo a que vuelvan a aflorar y a que tenga que enfrentarme a ellas. ¿Cuándo me autoricé a tomar mi lugar y a ser yo – mismo? ¿Cuál es la última vez que me sentí libre y lleno de entusiasmo? ¿Qué es lo que me detiene? Debo absolutamente **abandonar** todo lo que ya no me conviene, **soltar**. Acepto, aquí y ahora, liberarme del pasado, ir hacia delante y vivir una vida más excitante. Me siento más relajado y hago confianza en la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INTESTINOS – GASTRO – ENTERITIS (ver también: ESTÓMAGO [dolores de…], GASTRITIS, INTESTINOS – DIARREA, NAUSEAS)

La **gastro – enteritis** es una inflamación aguda de las mucosas **gástricas e intestinales** caracterizada por vómitos y una diarrea de origen infeccioso. Puede que se pueda determinar la "causa externa" y vincularla a la ingestión de agua o alimentos contaminados. Sin embargo, hay que ver la "causa interior" que me ha hecho vivir este suceso. Aquí, lo irritante es mucho más importante que en un caso de gastritis, porque esto afecta no sólo el punto en donde entran los alimentos sino también el punto de salida del proceso de integración, lo cual indica que estoy tan irritado y tan frustrado por lo que me sucede que no puedo absorber lo que sea. Por lo tanto quiero rechazar una situación o a una persona – cuando no es la vida misma – y estoy "rojo de ira", lo cual me lleva a vivir la diarrea y el vómito. Tengo dificultad en aceptar los acontecimientos. Puedo retener ciertos esquemas de pensamiento mentales ahora hechos inútiles. Una persona o una situación me es indigesta y se vuelve contra mí encendiéndome emocionalmente. Me invade la desesperación y mi sensibilidad es altamente perturbada. Debo abrirme a una nueva realidad, a nuevas ideas y a volver a aprender a tener confianza en los demás y en la vida, siendo capaz de manifestar mí disgusto en vez de dejarlo rugir en mi interior y crearme males de todo tipo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INTESTINOS – RECTO (ver también: ANO)

El **recto** es el segmento terminal del intestino gordo que sigue al colón sigmoíde y llega al orificio anal. Si algo o alguien en mi vida me preocupa y juzgo esto "de mala fama" o "cerdo", quiero expulsar esta cosa o a esta persona de mis pensamientos o de mi vida. Si no lo consigo, dolores o hemorragias aparecerán en el **recto**. La situación vivida implica muy generalmente a uno o varios miembros de la familia. Aprendo a quedarme abierto y a intentar comprender el porqué de la situación que me molesta. Veo que, incluso si yo tengo la sensación de que alguien actuó mal, esta persona tenía probablemente buenas razones de actuar de este modo en que lo hizo y que sus motivos estaban bien fundados. Esta situación implica frecuentemente que me pregunte cuál es el lugar que me corresponde, a dónde voy en la vida. Mi orientación sexual podrá estar otra vez planteada. Hay un gran replanteamiento para saber quién soy, cuál dirección debo tomar. Puedo sentirme muy solo y abandonado. Aprendo a reconocer mis cualidades y creo que poco importan las decisiones tomadas, lo que resulte siempre será para lo mejor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INTESTINOS – TENIA

La **tenia** es un gusano parasitario que se encuentra en el intestino y que puede tener algunos milímetros o varios metros de largo. También llamado **gusano solitario**, la **tenia** se desarrolla en una persona que tiene la sensación que se le imponen ideas o modos de pensar contrarios a las suyas. Me siento triste e incomprendido, abusado y sucio. Puedo tener la sensación que "parásitos" merodean alrededor mío. Como

que tengo dificultad en afirmarme y a decir que no. Me dejo "robar" mi energía. Las preocupaciones, las penas que tengo dificultad en soltar van a favorecer también la aparición de la **tenia**. Este gusto amargo hace difícil mi digestión. Mis pulmones dejan pasar una energía corrompida y se instalan gusanos parásitos, conllevando irritación y nerviosidad. Para curar mi interior, cuido mis ideas, dejo lugar al placer y a la alegría. Tomo el lugar que me corresponde en la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

INTOXICACIÓN (ver: ENVENENAMIENTO [..., por el alimento])

IRA (ver también: ITIS [enfermedades en...], DOLOR, HÍGADO, INFECCIONES)

La **ira** (cólera) es la exaltación del estado afectivo y un modo de exteriorización brutal de éste, traduciéndose por una excitación tanto física como verbal, progresivamente creciente, yendo hasta gritos, ruptura de objetos, agresividad, temblores, etc. La **ira** es un grito de alarma espontáneo, la manifestación de una **rebelión interior**, un violento disgusto acompañado de agresividad. Antes de los dos años, es un simple medio de reaccionar o exteriorizar una dolencia interior (frío, hambre, etc.) pero luego, es sobre todo un medio de oposición y de reacción a las prohibiciones, pudiendo volverse un medio de chantaje afectivo y de dominación. Estas emociones que me invaden se manifiestan generalmente al nivel de mi hígado, por la aparición de toxinas que pueden engendrar una **crisis de hígado**. Los pensamientos enloquecen, se atropellan, crecen tanto que **ya no veo claro**. Sube mi presión y me vuelvo ***rojo de ira***. ¿Qué es lo que me molesta tanto y me hace explotar? Si estoy **iracundo**, es importante que busque la razón que provoca este estado. Puedo vivir un sentimiento de debilidad, injusticia, frustración, incomprensión, impotencia, etc. que puede ser exagerado o crecido por mi gran emotividad y mi impulsividad. Cuando lo identifico, comprendo que el conflicto se repite inconscientemente y que incluso puede proceder de situaciones que no he resuelto aún desde la infancia, y entonces, la integración será más rápida. Acepto abrirme al amor que puedo manifestar aquí y ahora. Me mantengo atento y **vigilo** todas las señales indicando una **ira** eventual y no me sublevo inútilmente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ITIS (enfermedades en...)

Todas las enfermedades en "**itis**" suelen estar relacionadas con la ira o la frustración ya que se vinculan con inflamaciones. A continuación, algunos ejemplos.

Amigdal**itis**	Apendic**itis**	Artr**itis**
Bronqu**itis**	Burs**itis**	Col**itis**
Conjuntiv**itis**	Cist**itis**	Diverticul**itis**
Epicondil**itis**	Epiderm**itis**	Gastro – enter**itis**
Gingiv**itis**	Hepat**itis**	Ile**itis**
Laryngitis	Mast**itis**	Nefr**itis**
Osteomiel**itis**	Ot**itis**	Ovar**itis**
Poliomiel**itis**	Prostat**itis**	Querat**itis**
Salping**itis**	Tendin**itis**	Uretr**itis**
Vagin**itis.**		

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

JOROBADO (ver: HOMBROS ENCORVADOS)

JUANETE (ver: DEDOS DE LOS PIES)

LABIOS

Los labios tienen la función de tomar los alimentos, ayudan a la elocución, a silbar, sonreír, besar y proteger los dientes. Sus problemas más comunes son: inflamación, fisuras, adormecimiento, fuego, labios secos, parálisis y cáncer. Ver el problema en cuestión. En el caso de LABIOS SECOS, ver piel seca.
Desde el punto de vista metafísico, el labio superior se relaciona con los deseos que llevamos dentro, y el inferior con el ambiente en el que nos desenvolvemos. MORDERSE LOS LABIOS significa ira sentida después de algo que se acaba de decir.

Por los **labios**, puedo comprender **la apertura o la estrechez mental**, lo que quiero o lo que no quiero decir. Puedo percibir tensión, inquietudes, penas o temores a través de los **labios** agrietados o secos.

Pueden ser carnosas si tengo alegría, placer, amor en el corazón, o más bien delgadas cuando estoy más reprimido e incluso rígido frente a mis deseos y los placeres de la vida. En una mujer, los **labios** de la **vagina** sufren las mismas repercusiones causadas por los mismos trastornos salvo que es más probable que cualquier malestar o enfermedad vinculada a éstas se refiera a la expresión de su sexualidad y de su feminidad. **El labio inferior representa mi lado masculino, racional, la razón, y el labio superior representa mi lado femenino, receptivo, emocional**. Es importante que exprese mis sentimientos, tanto los negativos cuando estoy disgustado (en caso contrario, pueden hincharse mis labios) como los positivos tales como cumplidos, mi afecto, mi aprecio, etc. Porque es con mis labios que puedo dar un beso y demostrar mi amor a la gente a quien amo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

LABIOS SECOS

Tengo los **labios secos** cuando siento un gran cansancio, cuando me siento solo o cuando tengo preocupaciones. Se va mi alegría de vivir y siento poco placer en mis intercambios con los demás. Esta pérdida de alegría será cuanto más grande si, además, mis **labios** van hasta **sangrar**. Me permito aumentar mi comunicación con los demás y "abrazar la vida" con más amor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

LADILLAS

Cojo ladillas normalmente, por contacto venéreo. Me siento culpable, me siento sucio por haber tenido relaciones sexuales fuera de los marcos permitidos en nuestra sociedad o bien puedo tener la sensación que sólo tienen por objetivo colmar mis necesidades personales sin que esté comprometido con la otra persona. Acepto que toda situación vivida es una experiencia y aprendo a reconocer mis necesidades y lo que es bueno para mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

LADO DERECHO (ver: MASCULINO [principio])

LADO IZQUIERDO (ver: FEMENINO [principio])

LÁGRIMAS (falta de)

✍ Las lágrimas tienen una función protectora de la córnea. Son indispensables para mantenerla pulida y para nutrirla. Una falta de ellas ocasiona sequedad en los ojos, así como una sensación de irritación, ardor y molestia. Este padecimiento es más notable cuando la persona no parpadea.

👎 La persona que padece este problema a menudo intenta ocultar su enorme sensibilidad. Se impide ser demasiado amable y cortés porque piensa que es signo de debilidad. Es posible que tenga miedo de que se aprovechen de ella. Le parece que ya ha hecho bastante, pues tiene la capacidad de ver a su alrededor cosas que deberían ver los que la rodean. La persona que no parpadea lo suficiente suele tener miedo de algo en su entorno y se esfuerza por estar muy alerta para no ser tomada por sorpresa.

👍 Esta afección se presenta para decirte que es momento de que cambies tu percepción de persona *amable y cortés.* Puedes permitirte ser tan amable como desees, e incluso proteger a los que quieres sin ir más allá de tus límites. Ser amable es parte de tu naturaleza. *Amable* no quiere decir *débil* ni *sumiso.* Te ayudaría comprobar si tus temores, que te obligan a acechar siempre a tu alrededor, están verdaderamente justificados, bien fundados e incluso si son reales.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

LARINGE (cáncer de la…) (ver: CÁNCER DE LA LARINGE)

LARINGE (ver: GARGANTA – LARINGE)

LARINGITIS (ver: GARGANTA – LARINGITIS)

LASITUD (ver también: CANSANCIO [en general], SANGRE – HIPOGLICEMIA, PRESIÓN ARTERIAL – HIPOTENSIÓN [demasiado baja])

Siento **lasitud** cuando mi cuerpo está cansado. Tengo ganas de abandonar. El fastidio y el desánimo se apoderan de mi cerebro. Frecuentemente, mi sangre se empobrece, la alegría de vivir ya estando carente. Quiero recuperar el gusto de vivir haciendo las cosas que amo, haciéndome placer. Esto me ayudará a "alentarme".

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

LENGUA

✍ La lengua es un órgano muscular y mucoso con una importante función en la masticación, la fonación y la deglución. También permite, gracias a sus yemas gustativas, diferenciar lo dulce, lo salado, Jo ácido y lo amargo. Los problemas más usuales en la lengua son: ÚLCERAS, CÁNCER, LESIONES, INFLAMACIÓN, ADORMECIMIENTO, QUEMADURAS y MORDERSE LA LENGUA.

La mayoría de los problemas que se dan en la lengua tienen relación con un sentimiento de culpa por lo que la persona come. También es posible que la persona se acuse de no haberse "mordido la lengua", es decir, de haber sido indiscreta. Debido a que tiene muchos usos, sería bueno utilizar las preguntas adicionales que se sugieren para determinar en qué área se sitúa el sentimiento de culpa.
Morderse la lengua se relaciona con la culpabilidad por lo que se acaba de decir o lo que uno se dispone a decir.

Si frecuentemente te sientes culpable porque te gusta comer o te acusas de ser demasiado goloso, el refrán que sigue seguramente te ayudará: "No es lo que entra en la boca del hombre lo que le hace daño, sino lo que sale de ella". No importa el sentimiento de culpa que sientas: tu dolor te advierte que los valores en los que te basas te hacen daño. Ya no los necesitas. Debes permitirte vivir experiencias que desarrollen en ti el amor incondicional. Debes concederte el derecho de expresarte, aunque salga mal.

La **lengua** es un órgano muscular al cual está vinculado el gusto. Si quiero expresar un pensamiento verbalmente, necesito mi **lengua**. Si me "muerdo la **lengua**", debo preguntarme si me culpo por lo que acabo de decir., si vivo culpabilidad. Tengo la **lengua** dormida o hinchada cuando quiero saborear más la vida, o que tengo "disgusto" frente a una persona, una cosa o una situación. Aprendo a "saborear" todas las alegrías que se ofrecen a mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

LENGUA (cáncer de la…) (ver: CÁNCER DE LA LENGUA)

LEPRA (ver también: CRÓNICA [enfermedad], NERVIOS, PIEL [en general], PIEL [dolores de…])

✍ La lepra es una enfermedad infecciosa que se inicia con pequeñas manchas pigmentadas en la piel, acompañadas de trastornos nerviosos. Las lesiones forman anillos que rodean un espacio de piel más clara. Las placas miden un centímetro o más, y en ese lugar suele haber menos sensibilidad, incluso ninguna. Los trastornos nerviosos consisten generalmente en parálisis que dan lugar a deformaciones de la mano y en especial a los característicos *dedos en forma de ganchos.* Un signo precoz es la atrofia de los músculos interóseos. Hay otra forma de lepra, producida por bacilos, cuya invasión hace desaparecer las cejas y la barba, pero no la cabellera.

Como esta enfermedad es un tanto repugnante, la persona afectada es del tipo que se rechaza completamente, que no se considera lo suficientemente buena, ni limpia, ni pura, para que los demás se interesen por ella. Se carcome de tal modo por dentro que abandona su plan de vida. Se siente impotente ante lo que ocurre a su alrededor.

Aunque en el continente americano y en Europa esta enfermedad está controlada, sigue estando muy presente en el mundo. Las personas enfermas generalmente sienten vergüenza y no se atreven a reconocerlo. Si es tu caso, toma conciencia de la vergüenza que te habita y te carcome; date cuenta de que la impotencia y el rechazo son sólo creaciones de tu cuerpo mental. Has dejado que tu ego te convenciera de que no vales nada a los ojos de los demás. Ahora te corresponde revisar esta forma de pensar.
Tu cuerpo te envía el mensaje importante y urgente de que vuelvas a establecer contacto con el ser extraordinario que eres. Te sugiero encarecidamente que comiences a dedicarte cumplidos y a hacer una lista de tus talentos, tus capacidades y la utilidad de tu presencia en tu entorno.

La **lepra** es una enfermedad infecciosa crónica que afecta la piel, las mucosas, los nervios. La persona afectada por ella se siente sucia, impura, no se estima a la altura. Se auto - destruye. Si tengo la **lepra**, tengo la sensación que no tengo lo necesario para asumir mi vida, mis responsabilidades. ¿De todos modos, me merezco vivir? Tengo tendencia a hacerme frecuentemente esta pregunta y a dejarme ir, sintiéndome incapaz de cambiar nada en mi vida. Acepto de ahora en adelante alimentarme con pensamientos de amor y armonía para rehacerme una nueva piel que reflejará mejor el ser divino que soy.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

LEUCEMIA (ver: SANGRE – LEUCEMIA)

LEUCOPENIA (ver: SANGRE – LEUCOPENIA)

La leucopenia es una carencia de glóbulos blancos. Véase problemas de los glóbulos.

LEUCORREA (ver también: CÁNDIDA, INFECCIONES, PIEL – COMEZÓN, SALPINGITIS)

La leucorrea es una infección vaginal que puede ser producida por un germen, un parásito o, con frecuencia, por la levadura *Gandida albicans* (véase candidiasis). Se manifiesta mediante la secreción de flujos espesos, blancuzcos, de olor agrio, con aspecto de leche cortada, que provocan un intenso dolor vaginal.

La mujer que sufre leucorrea siente enojo con respecto a su vida sexual. Se siente engañada en este aspecto. Acusa a su pareja de querer demasiado o se acusa de dejarse seducir, de no poder decir "no". Es del tipo que quiere controlar y siente enojo porque no logra tener el dominio en ese terreno. Además, se siente culpable porque considera la sexualidad como algo sucio. Quisiera ser considerada inocente.

Este mensaje te indica que es momento de cambiar tu percepción con respecto a las relaciones sexuales. Te organizas de modo que te impides hacer el amor cuando tu cuerpo lo desea. Es tu forma de pensar la que te impide actuar. Te ayudaría mucho utilizar tu vida sexual para aprender a soltarte, lo cual mejoraría sustancialmente tu relación con tu cónyuge. No digo que siempre tengas que decir "sí" a tu pareja, sino que te atrevas a darte el derecho de querer hacer el amor y reconocerlo sin temer que tu pareja se aproveche o tenga control sobre ti. Acepta la idea de que no es sucio disfrutar del sexo. Este acto es, ante todo, un medio de comunicación y de fusión con el ser amado.

La **leucorrea** también se llama pérdidas blancas o pérdidas vaginales. Es una infección vaginal que demuestra o bien un rechazo de tener relaciones sexuales, o bien culpabilidad o agresividad hacía mi pareja, o bien el hecho de no tener ninguna. Suele ser causada por la sensación que tengo de ser impotente frente a mi cónyuge, y al tener la sensación de no tener ninguna influencia sobre él, esta enfermedad se vuelve como un instrumento de manipulación que me hará sentir que controlo la situación y por lo tanto mi cónyuge, porque soy YO quien decide si puedo tener relaciones sexuales o no. Debo tomar mi lugar, reconocer mi verdadero valor y convencerme que soy la persona que puede tener el control sobre mí y sobre mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

LIGAMENTOS (desgarro de)

Los ligamentos son elementos *cuya* función es mantener con solidez las uniones anatómicas de las dos superficies articulares. Esta función la cumplen gracias a su elasticidad *y* su resistencia. Pero más allá de sus límites, los ligamentos ceden: entonces se presenta un desgarro. Ver ESGUINCE, tomando en cuenta el lugar del cuerpo afectado. Observa la utilidad de esta parte del cuerpo para saber a qué área de la vida está dirigido el mensaje.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

LINFA (dolencias linfáticas) (ver también: CÁNCER DE LOS GANGLIOS [...del sistema linfático], GANGLIO [...linfático], INFECCIONES, SISTEMA INMUNITARIO)

La **linfa** contiene glóbulos blancos, proteínas y lípidos (formas de grasa). Lucha contra las infecciones y rechaza lo que es malo para el cuerpo. Las glándulas hinchadas o los nudos linfáticos bloqueados pueden implicar un bloqueo emocional o una negación de las emociones, dejándome así sin protección y vulnerable a todos los tóxicos invasores o dañinos de ciertos sentimientos. Me dice que vigile mis pensamientos, que administre bien mis emociones y que acepte que circule la alegría libremente en mí. Debo volver a lo esencial y poner mi atención en los verdaderos valores de la vida en vez de lo material y las cosas que, en mi opinión, me faltan.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

LINFÁTICO (problemas en el sistema)

El sistema linfático es un sistema vascular que asegura el drenaje permanente de la linfa y que puede ser comparado con una verdadera circulación. La linfa es un líquido incoloro o de color ambarino cuya función es realizar ciertos intercambios en la sangre. Alimenta a las células llevándoles los elementos nutritivos de la sangre y retorna a la sangre sus desechos. Los problemas del SISTEMA LINFÁTICO son los ganglios inflamadosy el cáncer. Ver la definición pertinente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

LINFATISMO

El **linfatismo** se caracteriza por una palidez anémica, una blandura de los tejidos y una piel fina. En otras palabras, no hacerse violencia, no hacer nada, demostrar una dejadez, una carencia de audacia y vitalidad, no encontrar ninguna motivación en la vida. Es una señal que debo volver a asumirme, moverme, poner cosas en marcha para hacer circular la energía y salir de este letargo que le lleva a actuar cada vez menos y a hundirme cada vez más en la negatividad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

LIPOMAS

Los lipomas son tumores subcutáneos, benignos, formados por masas de tejido graso. Tienen forma redondeada, consistencia blanda y su volumen puede ser desde el una avellana al de una toronja. Pueden ser únicos o múltiples y se desarrollan en cualquier parte del cuerpo. Véase QUISTE, teniendo en cuenta el lugar del cuerpo afectado. Observa la utilidad de esta parte del cuerpo para saber a qué área de la vida está dirigido el mensaje.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

LISIADURAS CONGENITALES

Una **lisiadura** es una debilidad, una ausencia, una alteración o la pérdida de una función. La persona presa de una **lisiadura congénita** tendrá grandes retos que aceptar en su vida. Es importante examinar cuál es la parte del cuerpo que está afectada. Esto será una indicación del reto particular que se dio la persona. Esta **lisiadura** también puede resultar de situaciones conflictuales no resueltas que vivían mis padres cuando era feto o antes, o de mis abuelos o bisabuelos, y que vuelvo a vivir para integrarlas y aprender la lección de vida referida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

LITIASIS BILIAR (ver: CÁLCULOS BILIARES)

LITIASIS RENAL (ver: CÁLCULOS RENALES)

LOCURA (ver también: PSICOSIS)

✍ La locura es un trastorno mental, una alteración, un extravío del espíritu. Las diferentes manifestaciones de la locura, con grados más o menos graves, son la ALIENACIÓN, el DELIRIO, la DEMENCIA, la ALUCINACIÓN, la MANÍA, la NEUROSIS, la PARANOIA, la PSICOSIS y la ESQUIZOFRENIA.

Toda enfermedad mental está relacionada con el YO SOY de la persona. Su problema es de identidad: no sabe quién es. Suprime su capacidad de sentir y la compensa dedicándose obstinadamente a querer

comprender las cosas y a las personas en lugar de abrirse para sentirlas. Entre los problemas mentales mencionados antes, en la gran mayoría de los casos, la persona mantiene un rencor profundo, incluso odio, hacia uno de sus padres, muchas veces el del sexo contrario.
La existencia de un problema tan grave en la edad adulta, hace necesario remontarse a la primera infancia para encontrar la causa. A ese niño se le impidió ser él mismo, y en consecuencia, empezó a crear un mundo interior en el cual refugiarse. Por eso, al llegar a adulto, esta persona experimenta tantas dificultades para ubicarse en el mundo normal.
Además, es frecuente constatar que la persona afectada por un problema mental está sujeta a obsesiones de todo tipo. Pone la mira en otra persona o cosa para evadirse, lo que le permite evitar verse a sí misma. Llega el momento en que, no pudiendo huir más en sus obsesiones, huye en la locura, como otros huyen en el alcohol, los medicamentos o la droga.

De acuerdo con mi experiencia, la única forma actual de obtener resultados es el perdón verdadero. No obstante, como la persona afectada no quiere necesariamente salir de la locura porque para ella es un escape, quienes quieran ayudarla deben actuar con mucho amor y paciencia para que esta persona logre perdonar y se perdone.
También existe el hecho de que la persona enferma de alguna forma de locura en general cree en Dios y en Satán como dos personajes que existen para juzgarla y condenarla. Por lo tanto, siente muchos miedos. Por esta razón, este tipo de persona se obsesiona por una religión y vive en el temor al demonio, del mismo modo que vivió el temor hacia uno de sus padres. Para sanar debe aceptar otra concepción de las palabras "Dios" y "demonio": llegar a creer que no son personajes externos, sino una energía de amor o de odio que está en su interior, una energía de creación o de destrucción, un estado del ser, nada más. (Las etapas del perdón)

La **locura**, también llamada alienación mental o psicosis, se produce cuando ya no puedo más y que rechazo el mundo en el cual vivo. Me siento agredido y perseguido de todas partes, sobre todo por mi propia familia. Para mí, la vida sólo es sufrimiento. Me encierro en mi propio universo en el cual me siento muy bien. Nada me puede alcanzar. Es mi modo de cortarme definitivamente de mi familia y del mundo exterior. Es la huida y la evasión. Puedo liberarme de esta **locura** recibiendo el amor y la comprensión; si pienso que me está alcanzando la **locura**, debo asumirme, aceptar que todo lo que me sucede tiene una razón de ser y que esto me permite volverme más responsable, más libre, más dueño de mi vida. Puedo así transigir más fácilmente con las nuevas situaciones que se ofrecen a mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

LOMBRICES INTESTINALES, PARÁSITOS (ver: INTESTINOS – TENIA, CABELLO – SARNA, PIES – MICOSIS)

LORDOSIS (ver: COLUMNA VERTEBRAL [desviación de la...] – LORDOSIS)

LUMBAGO (ver: ESPALDA [dolores de...] – PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA)

El lumbago es una afección del núcleo del disco intervertebral situado entre las dos últimas vértebras lumbares. Se manifiesta cuando un individuo, al tratar de levantar un objeto, siente de manera repentina un dolor agudo en la región lumbar, que le impide incorporarse por completo, desplazándose con mucha dificultad. Véase dolor de espalda, agregando ira asociada con culpabilidad porque la persona que lo padece cree que no puede hacer frente a todas sus responsabilidades materiales. Este mensaje indica un estado de urgencia para esta persona porque su inflexibilidad le ocasiona problemas que podría evitar cediendo un poco más y avanzando sin querer controlarlo todo a su manera. Es el momento de abrirse a lo nuevo y dejarse apoyar y ayudar por los demás aceptando su manera de hacer las cosas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

LUMBALGIA (ver: ESPALDA [dolores de...] – PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA)

La lumbalgia es un dolor en la región lumbar, es decir, en la mitad de la espalda. Ver dolor de espalda.

LUPUS (Ver: PIEL – LUPUS)

LUXACIÓN (ver también: ACCIDENTE, IRA, DOLOR)

La **luxación** se refiere al desplazamiento de las dos extremidades óseas de una articulación. Puede ser el hombro, el codo, los dedos, la rodilla, las vértebras, la cadera. Frecuentemente, una **luxación** se produce

después de un golpe, un impacto, un movimiento forzado. Conozco la expresión que dice: "la rodilla se me ha desencajado" o "el hombro se me ha desencajado". Según el lugar donde se hizo la **luxación**, debo preguntarme cuál miedo o golpe emocional me da la sensación de estar cogido "como si me pusieran en una caja". Así, mi cuerpo reaccionó a la inversa, asumiendo el contragolpe emocional. Tomo consciencia de la libertad que tengo en el interior mío y dejo entrar luz interior en todas las situaciones que parecen limitarme, para que pueda desarrollar más armonía hacía la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

LLORAR

Las lágrimas son un derrame de los ojos, una liberación de las emociones. Vinculado con la alegría, el amor, el miedo, la decepción, el hecho de **llorar** me libera de un exceso de sentimientos, pensamientos muy fuertes. Puede también que mis ojos hayan sido fascinados al ver una escena que era insoportable, horrorosa, pero me sentía empujado a mirarla como para coger cada detalle. Puedo **llorar** también porque me siento incapaz de comunicar lo que siento. Mis **llantos** son una evacuación de tristeza, decepción. Por lo tanto tengo una reacción que hace bajar la presión. También puedo usar mis lágrimas para atraer la atención, la simpatía afín de que se cuiden de mí. Los **conductos lacrimales** bloqueados me indican que hay una resistencia en cuanto a mi libre expresión, vinculada quizás a esta creencia que **llorar**, "sólo es cosa de bebés". Mis lágrimas, al salir de mis ojos, me traen con ellas cosas que me impiden ver, quizás por miedo a no poder **ver** cómo se realizan. Debo dejarlas salir libremente, lo cual me libera de emociones trastornadoras, conllevando la curación y la recuperación de energía vital.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MAL ALIENTO (ver: BOCA – ALIENTO [mal...])

MALARIA (ver: PALUDISMO) (ver también: COMA, FIEBRE, SANGRE (males de...])

La **malaria** se manifiesta con fiebres fuertes. Es crítica o represión contra alguien o contra una situación, generalmente de cara a una situación en que me sentí separado de algo o de alguien a quien amo. El rencor y el resentimiento se han amparado de mí y mi mental se divierte "rumiando" estos sentimientos nefastos para mí. Para liberarme de esta fiebre, debo interiorizarme para dejar salir esta tensión, arreglar esta situación.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MAL DE LAS MONTAÑAS (ver también: APETITO [pérdida de...], HINCHAZÓN DE VIENTRE, OREJAS – ZUMBIDOS DE OÍDOS, NAUSEAS, CABEZA [dolores de...], VÉRTIGOS)

Cuando voy en altitud, puede producirse un conjunto de trastornos que proceden del hecho que el oxígeno está ahí más escaso. Cuando subo así, cambio de nivel de consciencia, lo cual puede provocar un impacto para mí. Los trastornos que vivo sólo son el reflejo de mis angustias y de mis heridas interiores conscientes o inconscientes. Es cierto que cuanto más en forma esté mi cuerpo físico, más me será fácil soportar, hasta en lo físico, estos cambios de consciencia interior. Debo aprender a conservar la calma y a confiar en mí y en la vida así como desarrollar más este sentimiento de libertad que me habita.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MAL DE LOS TRANSPORTES (ver también: ANSIEDAD, NAUSEAS, VÉRTIGOS)

✍ La cinetosis se presenta muy frecuentemente al viajar en automóvil, autobús, avión, barco y tren. Los trastornos que provoca el movimiento son: palidez, sudores fríos y vómito antecedido por náuseas. Además de lo que sigue, véase náuseas, torpor y dolor de cabeza.

👎 Con frecuencia, la cinetosis oculta un temor a que algo o alguien muera. Este tipo de miedo se manifiesta muy a menudo en quien quiere controlarlo todo para no sentirse prisionero en una situación nueva de la cual no sabría cómo salir. Esta persona se impide vivir el momento presente y aprovechar las alegrías que ocurren. Este malestar es frecuente en quienes padecen agorafobia (ver esta palabra).

👍 Si con frecuencia sientes malestares en alguno de los medios de transporte antes mencionados, tu cuerpo te dice que dejes de querer controlarlo todo y te permitas expresar tus temores. Es interesante señalar que este tipo de malestar se produce muy raramente cuando la persona está sola. Pregúntate qué sucede en el momento en que te sientes mal. ¿En quién no confías? ¿Piensas que los demás no pueden tener respuestas o soluciones para ti? Ábrete a lo que los demás deciden o hacen. Tu cuerpo te dice que necesitas aprender a soltarte y a confiar en los demás y en el Universo en general. Este último cuida bien a quienes confían en él.

Vivo inseguridad, incomodidad. Esto molesta mis costumbres establecidas y puedo tener la sensación de perder el control de lo que sucede en mi vida. Me asusta lo desconocido. Debo tener confianza en el futuro, debo aceptar vivir nuevas experiencias, sabiendo que saldré crecido de éstas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MALDAD (ver también: RAZÓN [tengo…])

La **maldad** es un deseo enfermizo, odio expresado con el fin de hacer daño, bien sea en palabra como en acción. Así quiero probarme que soy "correcto" y que "tengo razón. Esto puede proceder de grandes heridas, lo cual me lleva a volver mi resentimiento y mi frustración hacía los demás. Estoy enfadado con la vida o con personas por el sufrimiento que vivo, quiero vengarme, pensando hallar en ello alguna satisfacción. Es un modo para mí de hacer salir mi agresividad para ir a buscar más paz interior. Cuando puedo identificar tal comportamiento en mí, puedo pedir ayuda para estar mejor conmigo mismo. Porque aunque expreso mi irritabilidad por **maldad**, me doy bien cuenta que esto sólo calma mi sufrimiento temporalmente. Así podré desarrollar actitudes de apertura y de bondad hacía la gente que me rodea y vivir una paz interior más grande.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MALES DIVERSOS

Cuando vivo **males diversos** más o menos definidos, esto es frecuentemente el signo de una necesidad de amor. Necesito estar confortado, apretado en unos brazos en los cuales podré sentirme comprendido, aceptado tal como soy. Hago confianza en la vida y voy a buscar este amor que necesito a través de las situaciones de la vida, los animales y las personas que están listas para prodigarme este amor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MALFORMACIÓN

✍ Las malformaciones son anomalías congénitas que pueden afectar a cualquier órgano o tejido.

Encontrar la causa exacta de una malformación congénita resulta difícil, ya que en la mayoría de los casos proviene de una vida anterior. Es muy importante que los padres dejen de creer que ellos son los responsables. Si esta malformación es hereditaria, véase la definición metafísica de las enfermedades hereditarias. En general, una malformación de nacimiento se vive para aprender el amor incondicional, tanto por la persona que la padece como por sus seres queridos. Se manifiesta para ayudarlos a ver al ser extraordinario que se oculta tras ella.

Si eres una persona afectada por una malformación congénita, acepta la idea de que lo elegiste antes de nacer, y que nada te impide vivir una vida muy armónica: esta armonía está en tu interior. No hay nada absolutamente imposible en este mundo.
Por otro lado, la cirugía actual permite remediar muchas malformaciones, pero lo importante no es querer *arreglar* sólo el aspecto físico, sino también estar dispuesto *a* aprender esta enorme lección de amor incondicional, es decir, darte el derecho de ser lo que eres y darte cuenta de que el cuerpo, que sirve de medio de transporte a tu *SER,* no es más que una envoltura. Ver también las partes del cuerpo afectadas por esta malformación.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MANCHAS EN LA PIEL (ver: PIEL – MANCHAS EN LA PIEL)

MANDÍBULAS (dolores de…)

✍ La mandíbula está formada por dos huesos (superior e inferior) en los que están incrustados los dientes. Los problemas más comunes son: DOLORES, FRACTURA y LUXACIÓN MANDIBULAR.

Como la mandíbula es absolutamente necesaria para que los dientes hagan su trabajo, los problemas en ella representan un enojo reprimido que impide que la persona que lo sufre se exprese adecuadamente. Si se reprime hasta el punto de luxarse la mandíbula, es decir, que se le bloquee por completo hasta el punto de no poder moverla, indica que se ha controlado demasiado y que no puede más. Perdió el control de sí misma del mismo modo en que perdió el control de su mandíbula. Tiene una necesidad urgente de expresarse, y el hecho de reprimirse es muy nefasto para ella.

👍 Como las mandíbulas y los dientes nos ayudan a morder y a masticar para después digerir bien, un problema en este lugar indica que la persona se impide *morder bien* a la vida o *darle un buen mordisco* a lo que desea. El mensaje que tu cuerpo te envía con este problema es que es urgente que compruebes si los miedos que te hacen controlarte y reprimirte hasta ese extremo están fundados. Tu cuerpo te dice que ahora es el momento de hacerles frente porque tienes todo lo necesario para ello. Para más detalles sobre la mandíbula inferior y la superior, te sugiero que veas problemas en los dientes. Sí se trata de una fractura, ver también esta palabra.

Las **mandíbulas** son huesos esenciales para comer, para empezar el proceso de digestión y asimilación de lo que tomo, bien sea el alimento o la realidad que me rodea. Los problemas de mandíbula pueden producirse cuando aprieto los dientes porque reprimo cosas e inhibo toda la energía relacionada con la ira, obstinación, la testarudez y quizás entonces una gana inconsciente de vengarme de alguien o de algo. Cuando **chirrían mis dientes**, vivo inseguridad. También pueden estar descalcificándose o ablandándose mis **mandíbulas**. Me revelan cómo yo también puedo ser "blando" en algunas situaciones, en particular cuando tengo la sensación de que se ríen de mí y que no se prestaba atención a lo que decía. Sigue una gran desvalorización de mí – mismo. También puedo sentirme dominado, siendo impotente en expresarme, bien a causa de mi timidez o de mis miedos. También puede que me esté prohibido hablar, lo cual interpreto como "¡¡¡lo que he de decir debe ser muy poco interesante!!!". Cuando **se bloquean mis mandíbulas**, estoy en la incapacidad de expresarme, de controlar lo que me rodea, reprimo mis emociones. Debo relajarme, dejar la energía fluir libremente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MANÍA (ver: LOCURA) (ver también: ANGUSTIA, ANSIEDAD)

Las **manías** son costumbres que esconden angustia y ansiedad. Este estado de agitación trae una sobreexcitación en los movimientos y un humor exaltado. Es un modo de buscar la paz y la calma. Puede ser una forma de huida ya que me obligo a evolucionar siempre en el mismo marco, impidiéndome así explorar nuevas avenidas, para sentirme siempre en seguridad y dueño de la situación. Debo determinar cuál es la fuente de esta ansiedad a fin de encontrar más calma interior y más armonía. Así veré la vida con más paz y serenidad. Mis gestos y mis actitudes estarán más de acuerdo con mi sabiduría interior.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MANOS (en general)

✍ La mano es uno de los órganos más sensibles y móviles del cuerpo humano. Sus problemas más comunes son los siguientes: DOLOR, FRACTURA, ARTRITIS, REUMATISMO y ECCEMA.

👎 La mano realiza muchas funciones, por lo que es importante verificar qué impide realizar un dolor en esta parte del cuerpo y qué área de la vida parece afectar, para saber su significado. Las manos, como los brazos, son la prolongación del área del corazón; un dolor en este lugar indica que lo que se hace con las manos no se hace por amor, sobre todo por amor a sí mismo. Las manos se deben utilizar para expresar nuestro amor por los demás y por nosotros mismos.
Es bueno recordar que la mano izquierda tiene relación con la capacidad de recibir, y la derecha con la capacidad de dar. Es posible que el dolor provenga del hecho de que una persona se impida hacer lo que quiere con esa mano. No escucha ni sus necesidades ni lo que su corazón desea.

👍 Si un dolor en la mano afecta tu capacidad de recibir (mano izquierda), es momento de revisar tu forma de hacerlo. ¿De qué tienes miedo? ¿Recibes con amor o crees que deberás dar algo a cambio para evitar ser considerado ingrato o egoísta? ¿Crees que cuando alguien te da algo, espera recibir algo a cambio? A causa de estas creencias te impides recibir, y esto te limita la alegría de vivir. Si aprendes a recibir con amabilidad, admites que lo mereces y que eres una persona especial a quien los demás quieren complacer.
El lado derecho tiene relación con tu capacidad de dar. Si el dolor se sitúa en la mano de este lado, es posible que des con demasiadas expectativas, o que te creas obligado a ello. ¿Tienes miedo de darle "una mano" a alguien? ¿Te detiene el miedo de que los demás se aprovechen de ti porque no sabes decir "no"? ¿Crees que tienes que hacerlo todo por ti mismo? Cuando das, debe ser por el placer de dar y si la persona a quien le das algo no lo recibe con todo el placer con que contabas, concédele el derecho de no tener los mismos gustos que tú.
Tu dolor en la mano también puede estar relacionado con tu trabajo. Quiere decirte que debes utilizar tus manos con amor y placer; dedica un tiempo a felicitarlas y a agradecerles todo lo que pueden hacer. Puedes

permitirte "darle la mano" a una situación sin tener miedo de que se aprovechen de ti. Tienes todo lo necesario para hacer frente a esta experiencia.
Si alguna de tus creencias (al igual que el dolor) impide que tus manos hagan las cosas que te gustan (como tocar más a los demás, tocar el piano, pintar, etc.), observa a qué le tienes miedo. ¿Todavía se justifica este temor teniendo en cuenta la persona que eres ahora? Para saber si a tus manos les falta hacer algo, recuerda lo que te gustaba de niño y permítetelo hacer ahora sin temer el juicio de los demás.
Para otros problemas de las manos, ver también las definiciones relacionadas en este libro.

Las **manos** representan mi capacidad para coger, dar o recibir. Son la íntima expresión de mí en el Universo y el poder de tocar es tan grande que me siento impotente cuando están lastimadas mis **manos**. Tienen un carácter único: igual como mis huellas digitales, representan mi pasado, mi presente y mi porvenir. Entre las **manos** tengo las situaciones de mi vida diaria y el estado de mis **manos** manifiesta en qué medida capto mi realidad, cómo expreso el amor tanto como el odio (bajo forma del puño). Si tengo las **manos frías**, me retiro emocionalmente de una situación o de una relación en la cual estoy implicado. También puedo rechazar cuidar de mis necesidades básicas y de complacerme. Las **manos húmedas** me indican una cantidad excesiva de angustia y nerviosidad. Estoy desbordado por mis emociones, sintiéndome quizás demasiado implicado o demasiado activo en cierta situación de mi vida cotidiana. Si tengo **dolor** o **rampas**, es que me niego a ser flexible frente a las situaciones presentes. Debo preguntarme lo que me molesta o lo que no quiero realizar. Puedo tener un sentimiento de incapacidad o vivir un gran miedo al fracaso. Esto me lleva a querer "controlarlo" todo con mis **manos**, a querer poseerlo todo por el caso en que algo o alguien se me "escurriese entre los dedos". Si, además, mis **manos sangran** (ex: manos secas, eczema, etc.) seguramente hay una situación en mi vida, un sueño, un proyecto que tengo la sensación de no poder realizar y esto me lleva a vivir tristeza. Entonces, la alegría de vivir se va. Si se paralizan mis manos, puedo sentirme "paralizado" en lo que se refiere a los medios por tomar para realizar cierta tarea o cierta acción y vivo impotencia con relación a esto. También, la parálisis de las **manos** puede producirse después de una actividad mental muy intensa en la cual me siento sobreexcitado, contrariado y en que la presión hierve adentro mío. Quizás incluso, tengo el gusto de "torcer el cuello" a alguien con mis **manos**. Si me **hiero las manos**, quizás resista al tacto, evitando cierta intimidad, bien sea el tacto que puedo dar o recibir de otra persona. Este temor a entrar en contacto puede vincularse a un suceso presente particular que me recuerda un abuso vivido en el pasado. Aprendo a soltar y a "tender las **manos** hacía el cielo", tomando consciencia de que el único poder que tengo es sobre mí – mismo y no sobre los demás.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MANOS (artrosis de las...) (ver: ARTRITIS – ARTROSIS)

MANOS – DESVIACIÓN DE DEPUYTREN (ver también: DEDOS - ANULAR, DEDOS - AURICULAR).

La desviación de **Dupuytren** es una afección de la mano caracterizada por una flexión de ciertos dedos hacía la palma, sobre todo el anular y el auricular y, esto, de modo permanente. Esta enfermedad denota una "crispación" en mis actitudes, dejando traslucir cierto cierre frente a mi cónyuge o a mis hijos. Tengo interés en hacerme más flexible y abierto expresando mejor mis estados de ánimo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MARFAN (enfermedad de)

✍ Esta enfermedad familiar y hereditaria afecta a las fibras elásticas del tejido conjuntivo. Tiene como características una talla anormalmente grande, brazos delgados, poco musculosos, desmesuradamente largos y los extremos deformados en forma de patas de araña. El rostro también es alargado y la nariz tiene una apariencia exagerada y curva. Véase malformación.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MAREO (ver: NAUSEAS) (ver también: MAL DE LOS TRANSPORTES)

El **mareo** es la sensación de no tener el control de la situación, de dejarse llevar por los acontecimientos de la vida, la sensación de perderlo todo. Al no tener "los dos pies en el suelo", vivo cierta inseguridad que coge proporciones aún más grandes cuando tengo aprensiones de cara al futuro y frente a todo lo que es desconocido. Esto se manifiesta por nauseas. Debo preguntarme lo que no digiero o lo que tengo ganas de echar, que no acepté. También sucede frecuentemente que cualquier mal de los transportes (barco, avión, auto, tren, etc.) esté vinculado a mi miedo (consciente o inconsciente) de la muerte.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MASCULINO (principio…) (ver también: FEMENINO [principio])

El **principio masculino** está representado por el lado derecho del cuerpo y el lado izquierdo del cerebro. También se llama el lado YANG en medicina China o el lado racional en Occidente. Las cualidades dominantes son el valor, la potencia, la lógica. Es el lado racional, autónomo, materialista del ser. Representa también el aspecto intelectual, el lado activo de mi persona que toma las ideas e intuiciones de mi lado femenino y que las pone en práctica. **Cada ser humano, tanto hombre como mujer, posee un lado masculino (YANG) y un lado femenino (YIN)**. Al haber desarrollado mi **lado masculino** analizando y queriendo "volverme igual como mi padre", hay muchas probabilidades de que tengamos ambos puntos muy similares en cuanto a las cualidades y las características nombradas en el principio. Debo recordarme que cuando puedo equilibrar mi **lado masculino** y mi lado femenino es cuando puedo alcanzar mi plena realización.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MASTITIS (ver: PECHO – MASTITIS)

MASTOIDITIS (ver también: FIEBRE, INFLAMACIÓN, OÍDOS – OTITIS)

✍ Una mastoiditis es una inflamación de la mucosa del hueso temporal situado atrás del conducto auditivo externo. Esta afección es con frecuencia secundaria a una otitis media o aguda. Véase problemas en los oídos, así como las explicaciones adicionales sobre las enfermedades inflamatorias.

La **mastoiditis** es la inflamación que se produce en la base del hueso temporal, llamado mastoides, justo detrás de las orejas. La **mastoiditis** puede producirse cuando me niego a escuchar. Me preocupa lo que acabo de oír en cuanto a alguien o algo que me molesta. Vivo pena, y cuando soy niño, puedo no comprender lo que se dice, lo cual me provoca inseguridad. Mi temor me hace desear dejar de oír lo que se dice. "Estoy en paz. La armonía y la alegría circulan en mí. GRACIAS!".

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MEDICINA

La palabra **medicina** viene de enfermedad. Por lo tanto, aunque exista una **medicina** preventiva y predictiva, la **medicina** se cuida más de las enfermedades, traumatismos, lisiaduras y modos para remediarlos Cuando un médico puedo dar un diagnóstico sobre una enfermedad que tengo, entonces le es más fácil elegir el tipo de tratamiento que puede ser aplicado. Este siglo permitió que la **medicina** hiciera saltos gigantescos con importantes descubrimientos en química y biología, con ayuda de nuevas tecnologías. La **medicina**, en muchos casos, se reveló muy eficaz ahí donde se podía llegar a hacer un diagnóstico. Sin embargo, cuando mi dolencia o mi enfermedad no pueden identificarse, sucede que la **medicina** es impotente para ayudarme. Entonces puedo investigar las causas de esta dolencia o de esta enfermedad con ayuda de la iridología, la psico – quinesiología, lecturas energéticas u otras formas de investigaciones relevantes de personas responsables con una ética profesional reconocida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MÉDULA ESPINAL (ver también: ESCLEROSIS EN PLACAS)

La **médula espinal** es la parte del sistema nervioso central contenida en el canal raquídeo, en el interior de la columna vertebral. Sigue el bulbo raquídeo y se termina al nivel de la segunda vértebra lumbar. Ya que transmite los datos del cerebro a las partes del cuerpo referidas, una dolencia a este nivel me indica que puedo tener dificultad en poner en práctica en el mundo físico, mis pensamientos y toda mi creatividad. Tengo tanta necesidad de calcular y planificarlo todo a la perfección, sin jamás equivocarme, que la espontaneidad no tiene su lugar en mi vida. Ya que la **médula espinal** trabaja de este modo, mi rigidez demasiado grande conllevará dolencias y disfuncionamientos. Aprendo a escucharme, a hacer las cosas por intuición sabiendo que siempre hago para lo mejor y que el error no existe: todo es experiencia para ayudarme a crecer.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MELANCOLÍA (ver también: ANGUSTIA, PENA, DEPRESIÓN, PSICOSIS, SUICIDIO)

La **melancolía** es un estado de tristeza profunda. Me siento culpable, vivo un estado depresivo grave y tengo dificultad en soportar este dolor moral. Mis desplazamientos, incluso físicos, están afectados. Me

enfrento a una insatisfacción, a una contrariedad, a una pena que me llevan a una carencia de alegría. Esta tristeza me lleva a sentirme "turbado en mis emociones" que se vuelven cada vez más oscuras. Tengo la sensación de ir dando vueltas sin llegar a nada. "Afirmo que la alegría vive en todo mi ser". Me fijo objetivos realizables que me ayudarán a hallar mejor esta energía que mora en mí, borrará la tristeza y dejará sitio para más alegría y satisfacción.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MEJILLA (dolor en la)

Véase problemas faciales, agregando que la persona prefiere ser golpeada en la mejilla antes que perder el amor de un ser querido.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MELANOMA

El melanoma es un tumor maligno del sistema de pigmentación de la piel. Diagnosticarlo no siempre es fácil. Con frecuencia se le confunde con una verruga u otro tumor benigno. Por lo tanto, es importante realizar un examen microscópico. Véase cáncer y problemas en la piel. Además, obsérvese la utilidad de la parte del cuerpo afectada por este tumor para saber a qué área de la vida va dirigido el mensaje.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MEMORIA (...con fallos) (ver también: ALZHEIMER [enfermedad de...], AMNESIA)

La **memoria** tiene la facultad de almacenar ideas, emociones y traer al consciente lo que uno quiere recordar. Puedo, después de un impacto emocional, ocultar en mi **memoria** miedos, temores, pena. Es el subconsciente que niega el recuerdo al consciente. Para mí es un modo incluso inconsciente de huir una forma de realidad que hallaría difícil de vivir. Acepto tomar plenamente la responsabilidad de mi vida, tomando consciencia de que cada situación está aquí para ayudarme a conocerme mejor y a sentirme más libre.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MENIERE (síndrome de)

Es una enfermedad del oído interno caracterizada por un vértigo intenso, que incluso ocasiona caídas y obliga a la persona a permanecer en cama. Este vértigo puede ir acompañado de angustia, náuseas, vómitos y una sensación de desmayo inminente, pero nunca se llega a perder el conocimiento. La crisis vertiginosa suele ir precedida de zumbidos en los oídos. Véase problemas en los oídos, así como VÉRTIGO, tomando en cuenta que el mensaje del síndrome de Meniére es importante y urgente, y que la persona afectada siente una gran culpabilidad sin fundamentos. Es posible que también existan temores como los causados por la agorafobia.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MENINGITIS (ver: CEREBRO – MENINGITIS)

MENOPAUSIA (dolencias de...)

✍ La menopausia es un fenómeno natural que se produce en la mujer alrededor de los cincuenta años. Se da por hecho que para la mujer es un periodo penoso de inestabilidad física y emocional, tan difícil de sobrellevar como el de la pubertad. Sufre de bochornos, fatiga, insomnio y nerviosismo (el hombre puede vivir fenómenos parecidos alrededor de los sesenta años: es la llamada andropausia. Ver este término).

La menopausia es una transición natural en el curso de la vida de la mujer. Aquella que experimenta los problemas citados antes, no acepta envejecer. Además, como sus años de reproducción se terminan con la menopausia, a esta mujer le resulta difícil aceptar el fin de una de las funciones femeninas más importantes. Debe pasar de la procreación a la creación por sí misma, es decir, deberá utilizar más su principio masculino para vivir esta etapa de manera fácil y cómoda. A las mujeres que tienen dificultad para aceptar su principio masculino, les cuesta más trabajo asumir este período.

Cuanto más difícil te resulte vivir el período de la menopausia, más te dice tu cuerpo que no tengas miedo de la transición a la vejez. Aunque pierda algunas de sus funciones, puedes seguir creando tu vida. Debes también revisar tu definición de vejez. Envejecer no quiere decir morir, quedarse inválida o incapacitada, ser indeseable, quedarse sola o ser inútil y no poder ya emprender algo nuevo. Generalmente, con la edad, la

persona se vuelve más sabia porque tiene más experiencia y dispone de muchas más herramientas para enfrentar cualquier situación.
A partir de ahora debes permitirte crear para ti. Por lo general, antes de la menopausia la mujer está ocupada en procrear y crear para los demás. Ahora es tu turno. Crear para ti, utilizando tu principio masculino, quiere decir darte tiempo para reflexionar, tomar tus decisiones con calma y permitirte más tiempo para estar sola contigo misma.

En el otoño de la vida, el cuerpo de la mujer cambia y debo aceptarlo. Es un período altamente emocional que alcanza particularmente mis sentimientos vinculados al hecho de estar aún amable y deseable y sobre todo amada y deseada. Hago el balance de mi vida y puedo tener pesares por no haber hecho esto o ello, tener la sensación de no haber aprovechado plenamente la vida. En la primera mitad de mi vida, generalmente llamada “período activo”, estoy en la acción, “hago”, procreo, construyo. Es mi lado racional, activo organizador, también conocido como mi lado masculino, o “Yang”, que predomina. Pero, ahora, me siento disminuida y puedo querer seguir todas mis “tareas” domésticas y mis tareas sociales en vez de dejar brotar mi feminidad, mi dulzura, mi creatividad que pertenecen al lado femenino, Yin. Los acaloramientos que experimento en la menopausia manifiestan un conflicto interior y mi lado femenino se hace “ahogar” por estos síntomas que provoca mi lado masculino. La única manera eficaz de hacerlos desaparecer consiste en recuperar la mujer útil, experimentada y llena de sabiduría porque mi testarudez a no seguir la corriente de la vida podrá transformarse en dolor de cabeza o migraña. Aunque no sea procreadora, debo hallar mi dirección espiritual. Necesito encontrar la **Mujer** en mí. Es un poco como en la jubilación: ahora tengo tiempo de trabajar con total libertad, elaborar planes, otros retos. Descubro un nuevo sentido a las palabras “Libertad” e “Individualidad”, permitiéndome **renacer** a una nueva vida. Mi atención está ahora llevada sobre mí y sobre mi cónyuge en vez de estar únicamente llevada sobre los hijos (en muchos casos) y la familia. Descubro una nueva razón de vivir. Es un poco como un empezar de nuevo, puedo hacer cosas que me gustan y que elegí. El temor a envejecer puede hacerse más presente y real. Incluso inconscientemente, puedo hacer reaparecer menstruaciones para ayudarme a volver al pasado y a “engancharme” a una juventud física ya desaparecida. Es pues importante que acepte y que haga el luto de mi juventud para vivir plenamente el momento presente. Acepto las transformaciones que se producen, tanto en mi cuerpo como en mi vida interior, espiritual así como mi vida social y familiar. Vivo en la simplicidad. Saboreo cada momento y tengo el poder de crear mi vida, merced a todas las experiencias que viví hasta ahora y que hacen que posee una sabiduría y un tesoro extraordinarios.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MENORRAGIA (Ver: MENSTRUACIÓN – MENORRAGIAS)

MENSTRUACIÓN (problemas de la)

✍ La menstruación es una función fisiológica que se caracteriza por un flujo de sangre uterina que se presenta en la mujer no embarazada. La duración del ciclo menstrual es de 28 días, pero una duración entre 25 y 32 días también se considera normal. Los problemas relacionados con la menstruación son los siguientes: AMENORREA (ausencia de menstruación), DOLORES MENSTRUALES, INFLAMACIÓN, DOLORES EN LOS SENOS, DOLORES EN LA PELVIS, MENORRAGIA (sangrado abundante) y METRORRAGIA (hemorragia importante independiente de la menstruación).

👎 Todo problema menstrual en la mujer indica que ésta tiene dificultad para aceptar su feminidad, sobre todo después de la adolescencia. Actúa en reacción a su madre, que fue su primer modelo de mujer. Esto no quiere decir que no sea femenina, sino que le resulta poco envidiable el rol de mujer porque debe seguir demasiadas "reglas". De manera inconsciente, hubiera preferido ser hombre, incluso hasta el extremo de estar resentida con los que hacen cosas que ella cree no poder hacer por ser mujer. Suele esforzarse en comportarse como un hombre, pero en su inconsciente se siente culpable por ello.

👍 Con tus problemas de menstruación, tu cuerpo te dice que lo que decidiste en la infancia con respecto a la mujer en general, no es la realidad. Esta forma de ver a la mujer te hace daño y entorpece tu felicidad. Tus reacciones en contra te producen emociones que perjudican tu paz interior. Puedes hacer lo que quieras, sobre todo ahora que cada vez más mujeres realizan actividades antes reservadas sólo a los hombres.
Ya no tienes que seguir las *reglas* aprendidas con respecto a las diferencias entre las funciones de la mujer y del hombre. En lugar de envidiarlos te beneficiaría desearlos, pues ello te permitiría establecer una hermosa relación hombre-mujer. Aun cuando en ocasiones elijas actuar como uno de ellos, date el derecho de necesitarlos sin llegar a ser dependiente. Si dejas de querer hacer todas las funciones del hombre, tendrás más oportunidades de dejar sitio para el hombre deseado.

También es posible que tus problemas provengan de creencias populares transmitidas por tu familia. Quizá te hicieron creer, cuando eras niña, que menstruar era vergonzoso, pecaminoso, una enfermedad, sucio, etc. ¿Aprendiste que era normal tener problemas durante la menstruación? Si fue así, te corresponde revisar tus creencias sobre este tema y aceptar que la menstruación es una función no dolorosa, completamente natural y necesaria para la mujer.

Las **menstruaciones** son el flujo, por la vagina, de sangre procedente de la mucosa uterina. Se producen periódicamente en una mujer no embarazada, entre la pubertad y la menopausia. Los dolores menstruales pueden estar vinculados a culpabilidad e ira. Estos sentimientos pueden hallar su fuente en una experiencia en la cual estuve abusada sexualmente, sobre todo antes de la pubertad. Si tengo la sensación también que mis padres están decepcionados por haber dado a luz una niña, podré hacerlo todo para tener el aspecto de un niño y así ser amada de mis padres. Inconscientemente puede que retrase o haga parar mis menstruaciones. Rehusó mi feminidad y puede que también mi sexualidad, creyendo que es sucio o pecado porque es la pérdida de sangre (vinculada a la pérdida de alegría) que indica generalmente si estoy embarazada o no. Esta decepción de no estar embarazada procede de la memoria inclusa, la de la especie, que quiere que esté hecha para la procreación que garantiza su supervivencia. Así, las pérdidas de sangres, relacionadas desde una perspectiva metafísica con la pérdida de alegría, me indican, en cierta medida, mi pena, incluso inconsciente, de no haber estado embarazada, vinculada a mi programación genética para la preservación de la especie. Si mis pérdidas "salen de mi normalidad" es decir que disminuyen, pudiendo incluso ir hasta parar menstruaciones, o si al contrario, aumentan, debo entonces comprobar uno u otro de los aspectos mencionados anteriormente que pueda vivir en mi vida y que explicaría este cambio. Cuanto más acepte que se trata sencillamente de una respuesta de mi cuerpo a una programación, más este período se desarrollará en armonía. Debo aceptar que siendo mujer, he de vivir en armonía con este cuerpo que funciona según ciclos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MENSTRUACIÓN – AMENORREA

La **amenorrea** es la **ausencia o supresión de las reglas** en la mujer, comúnmente llamadas **menstruaciones**. La **amenorrea**, que se produce cuando la mujer está en edad de tener sus reglas, puede estar vinculada al rechazo de la feminidad o a los **inconvenientes** de ser una mujer; a culpabilidad pudiendo proceder de las palabras y acciones de la pareja sexual; a sentimientos vividos durante ciertas reglas. La mujer vive cierto temor, una dolencia o culpabilidad. Para remediar a esto, se programa mentalmente y hace cesar sus reglas, rechazando la vida, decidiendo cesar de procrear. Rehúso quizás vivir lo que mi madre ya vivió con relación a mi padre y rehúso servir inconscientemente de genética (instrumento de reproducción) en mi actual relación, porque recuerdo el dolor que sentía al ver a mi madre triste en su relación amorosa. Rehúso vivir esta experiencia. La mujer tiene un gran interés en aceptar al nivel del corazón a su pareja y hacerle confianza, sobre todo si el hombre está muy abierto a la mujer a quien ama.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MENSTRUACIÓN – MENORRAGIAS (ver también: FIBROMAS)

✍ La menorragia es la exageración del flujo menstrual en cantidad y duración. Sucede frecuentemente en las mujeres que usan dispositivos anticonceptivos intrauterinos.

El hecho de perder mucha sangre se relaciona con la pérdida de alegría en la vida. Si el flujo abundante se manifiesta después de la colocación del dispositivo, la mujer con este problema recibe el mensaje de que siente dolor por el hecho de impedir un embarazo. Desea tener un hijo, pero se deja llevar por sus temores o por alguna influencia externa. Si la exageración del flujo menstrual no tiene nada que ver con un dispositivo, véase problemas de la menstruación.

Dedica un tiempo a averiguar qué podría suceder de desagradable o difícil si te permitieras tener un hijo. Después, pregúntate si ello responde a la realidad o si tienes una imaginación demasiado fértil, o incluso si te dejas influenciar demasiado por los demás.
Si realmente no te puedes permitir el hecho de tener un hijo ahora, concédete el derecho de posponer ese proyecto para más tarde, sin sentirte culpable.

Las **menorragias** son el aumento anormal de la abundancia y de la duración de las reglas pudiendo ser causada por la presencia de un fibroma uterino. Están vinculadas a la no – aceptación de tener hijos o a

grandes pérdidas de alegría frente al hecho de que no quiero procrear, bien porque soy estéril o porque uso un medio contraceptivo para evitar estar embarazada.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MENSTRUACIÓN – SÍNDROME PREMENSTRUAL (SPM) (ver también: DOLOR)

Se observa el **síndrome premenstrual** durante el período que precede las **menstruaciones**. Se traduce por nerviosidad, dolores de espalda, de cabeza o de vientre. Esto se debe a un desequilibrio hormonal. Es el proceso de rechazo y de culpabilidad que empieza a aflorar. El período menstrual es para la mujer el recuerdo de que está viviendo en un universo dominado por los hombres. Esto indica pues cómo el **síndrome premenstrual** trae situaciones que me incitan a preguntarme sobre mi percepción como mujer en mi relación con mi feminidad, sobre todo si quiero tener éxito en una carrera profesional. Puedo estar turbada, confusa y me dejo influenciar por los estereotipos impuestos por la sociedad. Me amo y me acepto tal como soy y dejo sitio a la evolución.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

METRORRAGIAS

Las metrorragias son hemorragias uterinas que ocurren fuera de los periodos de menstruación. Véase HEMORRAGIA. Si el origen es endometrial, véase también endometriosis.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MIALGIAS

Las mialgias son dolores musculares que se pueden presentar tanto en reposo como al hacer un esfuerzo, intensificándose con este último. Véase problemas musculares, teniendo en cuenta que si los dolores se presentan solamente en periodos de reposo, indican que la persona afectada no se concede derecho a descansar o detenerse un momento. También sugiero que observes la utilidad de la parte del cuerpo en la cual se sienten estos dolores para saber a qué área de la vida está dirigido el mensaje.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MIASTENIA (ver: MÚSCULOS – MIASTENIA)

MICOSIS (...entre los dedos de los pies) o PIE DE ATLETA. (Ver: PIES – MICOSIS)

MICOSIS (...del cuero cabelludo, pelos y uñas) (ver: CABELLOS – SARNA)

MIEDO (ver también: RIÑONES [problemas renales])

El **miedo** es un temor o aprensión que siento frente a un peligro **real o imaginario**. Cuando tengo **miedo**, mi corazón late en desorden, me vuelvo tenso. El miedo toma lugar en mi interior cuando me siento inquieto, poco seguro de **mí**, desanimado, que estoy muy emotivo, etc. El objeto de mi **miedo** puede ser el miedo al fracaso, abandono, rechazo, el miedo de estar herido, etc.; se vuelve tan real a mis ojos, que todo mi cuerpo reacciona a éste y en particular los riñones. Mi **miedo** sólo aumenta las probabilidades de que suceda todo lo que temo. El miedo a la enfermedad misma puede ser un factor determinante para la aparición de ésta. Es importante que tome consciencia aquí que son mis miedos los que controlan mi vida y no la gente o las situaciones. Entre los seis miedos fundamentales, hay: (1) el miedo a morir, (2) el miedo a la enfermedad (3) el miedo a la pobreza, (4) el miedo a perder el amor de un ser querido, (5) el miedo a la vejez, (6) el miedo a la crítica. Decido pues ahora sustituir el **miedo** por la confianza. Pido estar siempre guiado y protegido en las acciones que debo tomar o en las palabras que debo decir, para el bienestar de todos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MIGRAÑAS (ver: CABEZA – MIGRAÑAS)

MIOCARDOSIS

La miocardiosis es una afección del músculo que forma la armadura del corazón (el miocardio); ataca a sujetos jóvenes, sobre todo a los hombres. Se caracteriza por una insuficiencia cardiaca y un aumento considerable del volumen cardiaco. Véase problemas del corazón, teniendo en cuenta que cuanto más grave sea el problema, más urgente es el mensaje: *ámate.*

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MIOMA UTERINO (ver: FIBROMAS Y QUISTES FEMENINOS)

MIOPATÍA (ver: MÚSCULOS – MIOPATÍA)

MIOPÍA (ver: OJOS – MIOPÍA)

MIOSITIS (ver: MÚSCULOS – MIOSITIS)

MONONUCLEOSIS (ver: SANGRE – MONONUCLEOSIS)

MUCOSIDADES EN EL COLÓN (ver: INTESTINOS – COLITIS)

MUERTE (la…) (ver también: AGORAFOBIA, ANSIEDAD, EUTANASIA)

La **muerte** no es una enfermedad sino un estado. Sucede cuando cesan las funciones vitales de mi cuerpo tales como latidos del corazón, respiración, actividades cerebrales: mi cuerpo ya no podrá reanudar sus funciones a menos que se puedan usar medios mecánicos u otros para reactivar algunas funciones. En el caso de enfermedades graves como algunos cánceres, el SIDA, las enfermedades incurables, etc., sucede a veces que cure justo antes del momento llamado la **muerte**. En efecto, cuando integro en mi corazón y en el amor la toma de consciencia que debo hacer, puede que esté liberado de todo sufrimiento físico y moral. Si la enfermedad ha progresado mucho, puede que mi cerebro me desconecte después de que esté hecha la toma de consciencia. Por esto es tan importante que entienda en mi corazón y que acepte el motivo que hizo que viva esta enfermedad. Cuanto más acepte lo que me enseña la vida, más podré marchar (es la palabra preferida para "morir") en armonía, en la luz y en el amor. Mis parientes cercanos tienen un papel importante que jugar en este proceso de curación aceptando al nivel del corazón mi marcha para que pueda seguir mi camino en total libertad. Cuanto más integre situaciones antes de dejar mi cuerpo físico, más habré adelantado el trabajo que me quedará por hacer después de mi marcha. Ya que sigue la vida (¡para los que creen en ello!) prefiero que se hable de mí diciendo que me "marché", que "dejé mi cuerpo físico", que "pasé a los demás mundos". El uso de estas expresiones me parece más real que decir que he "muerto".

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MUGUETE (ver también: BOCA [en general], BOCA [dolor de…], GARGANTA [en general], GARGANTA [dolores de…], INFECCIONES)

El **muguete** es una enfermedad contagiosa debida a una levadura, y caracterizada por la presencia de placas de un blanco cremoso causado por las mucosas bucales y faríngeas, es decir en la boca y en la garganta. Esta enfermedad es muy frecuente en los niños. Aparece después de gritos y llantos incesantes de mi niño que desea tener caricias, contactos físicos con nosotros, sus padres. Si me pongo en el lugar del niño, un bebé en particular, me recuerdo que necesito contacto con mi madre o mi padre para sentirme en seguridad y fuera de peligro porque sé que soy vulnerable. El único modo que tengo para atraer la atención de mis padres, para que me 101cojan en sus brazos, es chillar y llorar. Es el único modo de que me sacien con calor humano. Ya que mis padres pueden interpretar erróneamente mis gritos y pensar que tengo hambre, sed, frío, etc., no voy a conseguir lo que necesito. Y mi laringe, órgano esencial de la fonación, siendo incapaz de cumplir mi necesidad de contacto físico, activará el **muguete**. Para mis padres, han de cogerme en sus brazos lo más frecuentemente posible, acariciarme, para que desaparezca el **muguete**. Cuando aparece en mí el **muguete**, el adulto, puede que esto se produzca después de una infección de mis pulmones, de mis vías respiratorias. Entonces, mis necesidades son las mismas que las del niño mencionadas anteriormente, sólo que se trata de mi niño interior quien requiere atención y sentir seguridad. Mi parte adulta puede reconfortar este niño que está en mí y tranquilizarle. La armonía se instalará mejor, lo cual permitirá que se recupere la salud.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MUÑECA (ver también: ARTICULACIONES)

✍ La muñeca es la articulación que une el antebrazo a la mano. Los traumatismos al nivel de la muñeca son frecuentes y peligrosos para una articulación tan sensible y compleja. Los problemas más comunes son: DOLOR, ESGUINCE, FRACTURA y el TÚNEL CARPIANO BLOQUEADO.

👎 Cualquier articulación representa la flexibilidad de la persona, por lo que un problema en la muñeca denota una falta de flexibilidad en su forma de decidir para qué deben servir sus manos. Esta persona no se concede el derecho a utilizarlas para hacer algo que le plazca por miedo a no estar a la altura o a equivocarse. Por lo tanto, las utiliza para hacer otras cosas intentando probar su valor de este modo. Se exige demasiado y quizás piense que no se merece hacer un trabajo divertido; se siente culpable por ello. Suele ser una persona que trabaja con sus propios medios y haciendo grandes esfuerzos.

👍 Tu muñeca te dice que tu forma de pensar es demasiado rígida. Si crees que lo que quieres hacer es demasiado para ti, que no estás a la altura de esa tarea, tu cuerpo te dice que no es cierto. Y, al contrario, si crees que alguien abusa de ti por medio de lo que haces, tu cuerpo te dice que no es cierto. Cualquier tarea debe ser hecha con amor y no con miedo, culpabilidad o expectativas.
Además, si la muñeca derecha es la afectada, ello se relaciona con tu capacidad de dar; si es el lado izquierdo, con tu capacidad de recibir. El mensaje que recibes es que te sueltes y actúes con amor, aceptación y agradecimiento. También puedes permitirte obtener ayuda u orientación.

Las **muñecas** son las articulaciones, los pivotes que permiten la movilidad y la flexibilidad de mis manos y que me vinculan a mis ante – brazos. Una rigidez en las **muñecas** me impide pues tomar con armonía o elegir todo lo que la vida me presenta. Hay pues una obstrucción, un bloqueo o una negación frente a las acciones que debería hacer. Las actividades que pedían habilidad están afectadas. El **dolor** en las **muñecas** puede representar energía reprimida referente a algo que debe hacerse pero que retengo y no hago. La **fractura** o la **torcedura** me indican un profundo conflicto de expresión frente a la vida y cómo ésta se sirve de mí para hacer su obra. Debo inmovilizarme y no mover las manos. Debo reflexionar sobre estos dolores de modo a tomar consciencia del hecho que necesito liberar estas energías con amor y confianza, porque su libre circulación me permitirá actuar de modo constructivo a través de estas acciones.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MÚSCULOS (en general…)

✍ Los músculos son órganos formados por tejidos que aseguran las funciones de movimiento al contraerse a voluntad del individuo. En esta definición no me refiero a los músculos independientes de la voluntad humana (como el músculo cardiaco, por ejemplo). Los problemas musculares más comunes son los DOLORES musculares o la DEBILIDAD muscular.

👎 Los músculos hacen posible el movimiento de las extremidades, por lo que todo problema muscular indica una falta de motivación y sobre todo una falta de voluntad para ir hacia donde la persona desea.

👍 No es tu debilidad o dolor muscular lo que te impide moverte, sino tu debilidad interior, ocasionada por un miedo a llegar a tu meta. Tu cuerpo te dice que avances, que vuelvas a establecer contacto con tu voluntad y que tienes todo lo necesario para lograrlo. No te queda más que volver a tomar conciencia de tu fuerza interior. Deberás hallar una buena razón que te motive a fin de volver a dirigirte hacia lo que realmente quieres.

Los **músculos** están controlados por la fuerza mental; es la vida, la potencia y la fuerza de nuestros huesos. Es el reflejo de lo que somos, creemos y pensamos transformarnos en la vida. Los **músculos** representan el esfuerzo por dar y el trabajo por hacer para seguir adelante. Los músculos, que corresponden a mi energía mental, son necesarios para mover, pasar a la acción. Cuando hay **enfermedades musculares**, debo referirme a las partes de mi cuerpo afectadas para determinar la causa que se expresa. Voy a consultar con cuales situaciones mentales, cuáles esquema de pensamiento que hace que se repitan acontecimientos en mi vida o cuáles comportamientos se relaciona dicha parte del cuerpo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MÚSCULOS – DISTROFIA MUSCULAR

✍ La palabra distrofia designa a un trastorno en la nutrición de un órgano o de toda un área anatómica, cuyas modificaciones producen a menudo una atrofia (disminución notable de su volumen y su peso normal) o una hipertrofia (aumento de volumen).

👎 Debido a que en esta enfermedad hay una pérdida de control muscular, ello indica que la persona que la padece está tan controlada por su pasado que ha llegado al límite. Es una persona con ideas autodestructivas inconscientes y a menudo interpreta el papel de víctima para llamar la atención. Sin embargo, ha procurado controlar y esconder este aspecto de sí misma. Se desvaloriza fácilmente y le resulta

difícil alimentarse de pensamientos hermosos de amor hacia sí misma. Es por ello que, para su bienestar, se vuelve cada vez más dependiente de los demás.

👍 Si sufres distrofia, el mensaje que recibes es importante y urgente: ha llegado el momento de que aprendas a amarte y dejes de esperar que los demás lo hagan. Hasta ahora has creído que enfermándote o teniendo problemas lograrás más atención y amor. Pero creer que un problema más grave te dará amor, no es la solución ideal para ti. ¿Estás listo para pagar el precio de convertirte en totalmente dependiente de los demás y del sistema para lograr más atención? Sería más sensato que tomaras conciencia de todas tus capacidades y de tus talentos, que los hicieras valer y buscaras llamar la atención de esta manera en lugar de recurrir a una enfermedad. Ver problemas musculares.

La **distrofia muscular** es una enfermedad en la cual los **músculos** se debilitan y degeneran a veces rápidamente. Está vinculada a un **deseo tan grande de controlar situaciones y gente** que pierdo todo control. Tengo el sentimiento que, para mí, todo está perdido de antemano y que mi cuerpo está tan cansado por este estrés que se abandona y auto - destruye progresivamente. No soy bastante bueno o bien **no me creo capaz de estar a la altura**. Mi vida es "fea", ya no me interesa. Tengo realmente miedo de que mi vida no sea un éxito y ya no hago esfuerzos. Por consiguiente, mis **músculos**, que representan la acción, se vuelven enfermos y es ahora mi propio miedo que toma el control y me dejo controlar por la sociedad. La **distrofia muscular** es una enfermedad grave y frecuentemente incurable, pero su estado se puede estabilizar si pongo los esfuerzos necesarios. Acepto soltar, ¡**mantenerme abierto y afrontar mis propios miedos aquí y ahora**! Cuando me enfrento a mis temores y los identifico, ya no necesito dirigirlo todo. Acepto ir hacia delante, liberarme de la necesidad de controlar que, de hecho, sólo es la proyección de mis miedos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MÚSCULOS – FIBROMATOSIS

La **fibromatosis** procede de tumores fibrosos (fibroma) o del aumento de las fibras en un tejido (fibrosis) que trae rigidez al nivel de mis músculos y de mis tejidos fibrosos, lo cual provoca un dolor intenso. Los tejidos blandos se refieren a mi modo de pensar. Los dolores que siento me advierten que vivo mucho estrés y tensión, de aquí un cansancio mental intenso. Me hacen realizar que **carezco de flexibilidad**, que **soy rígido y angustiado** sobre todo en lo que a mis pensamientos y actitudes se refiere. Debido a mis propios conflictos interiores, impido que la energía circule libremente en mis músculos. Tomo consciencia de estas tensiones: ¿de dónde vienen? Es un cansancio mental vinculado a lo que hago, a mi modo de ser y de expresarme? La parte de mi cuerpo afectada me ayuda a hallar la causa. Puede que deba cambiar de dirección. Acepto estar abierto y sentiré como desaparecen los nudos de tensión. Estoy aquí para evolucionar. El hecho de ponerme rígido me causa todos estos dolores. Vivo el instante y aprendo a hacer confianza.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MÚSCULOS – FIBROSIS QUÍSTICA

✍ La fibrosis es un proceso que genera el endurecimiento de las fibras del tejido conjuntivo, alterado por una situación patológica. Los pulmones y el páncreas resultan afectados a menudo por esta enfermedad. Si éste es el caso, véase su descripción.

👎 La persona afectada por esta enfermedad se ha endurecido consigo misma, con los demás y, sobre todo, con la vida. Es más bien derrotista. Esta afección se manifiesta a menudo en quien asume una actitud de víctima, es decir, que utiliza su enfermedad para llamar la atención y se permite volverse dependiente de los demás.

👍 Si estás enfermo de fibrosis quística, recibes el importante mensaje de que ha llegado el momento de hacerte responsable de tu vida y de reconocer el gran poder que tienes para hacerlo en lugar de creer que no puedes lograrlo sin los demás. Esta actitud es totalmente contraria a tu plan de vida porque esta enfermedad puede dejarte inválido, te imposibilita para pasar a la acción. Tu alma grita: "¡Auxilio, quiero vivir!".

La fibrosis quística es la formación de masas de tejidos blandos en mis músculos y mis tejidos fibrosos. Mi modo de pensar rígido y mis patrones mentales hacen que rehusé adelantar en la vida (esquema de pensamiento que hace que se repitan acontecimientos en mi vida). Me enganché a tantas ideas viejas que no seguí la corriente de la vida. Los dolores que siento me paralizan. Estoy desanimado, nada funciona en mi vida. Puedo tener la sensación de siempre haberme frenado en hacer o decir cosas, teniendo miedo de las

consecuencias. Por esto mis piernas y mis brazos frecuentemente están afectados porque esto simboliza mi miedo a coger las situaciones de la vida (brazos) y mi miedo a progresar en la vida (piernas). Me quejo, me compadezco sobre mi destino y quisiera que los demás hagan lo mismo. Acepto abrirme más a la vida y dejo ir mis ideas viejas. De este modo, tomo un nuevo desarrollo en la vida y el lugar que me está dado en el universo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MÚSCULOS – MIASTENIA

La **miastenia** es una afección crónica neurológica caracterizada por una fatigabilidad, es decir un debilitamiento muscular. Incluso si es raro que viva tal enfermedad, cuando esto sucede, es que estoy desanimado, carezco de motivación y estoy "cansado de la vida". Tengo la sensación de que jamás podré hacer lo que quiero o que jamás podré realizar mis sueños. Tomo consciencia de lo que me desanima al punto de dejarme perecer. Cuando lo haya encontrado. Si no hallo la causa exacta de mi conflicto, puedo a pesar de todo buscar las fuentes de motivación que me llevarán eventualmente a hallar la solución a mi conflicto.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MÚSCULOS – MIOPATÍA

El término general de **miopatía** se refiere a todas las afecciones que tocan las fibras musculares. Desde el enfoque metafísico, los músculos están estrechamente vinculados con lo mental, con mi modo de pensar. Me desvalorizo constantemente. Quiero impedir que una situación progrese, quiero parar cualquier movimiento de cara a alguien o a algo que forma parte de mi vida en este momento; por esto mis músculos que me permiten hacer movimientos y desplazarme, se van a deteriorar. Es mirando la parte afectada de mi cuerpo y lo que esto me impide hacer como tendré una buena indicación de la naturaleza de los pensamientos que debo cambiar. Reconozco sin embargo que esto siempre se produce para ayudarme a crecer, a ampliar mi campo de consciencia, para permitirme vivir con más amor, libertad, sabiduría.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MÚSCULOS – MIOSITIS

La **miositis** es una inflamación de los **músculos** que provocan una debilidad y una rigidez muscular, los **músculos** siendo vinculados con el esfuerzo. Procede del estrés frente a esfuerzos que debo hacer, que sea frente a un trabajo físico, intelectual o emocional que no necesariamente tengo el gusto de hacer, porque esto me pide mucha energía, pero frente a lo cual me siento "pillado". Tengo la sensación de que estoy obligado a hacerlo y realmente no tengo el gusto de hacer el esfuerzo, sintiendo muy poca motivación. Tomo mi tiempo, pido ayuda o me doy más tiempo para realizar mis tareas para hacer reposar mis **músculos** y rehacer mis energías.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MÚSCULOS – TÉTANOS (ver también: MÚSCULOS – TRISMUS)

Una persona afectada por el **tétanos** verá en primer lugar como los músculos de su mandíbula se contraen de forma muy dolorosa. Luego, son los músculos respiratorios y cardíacos que estarán afectados. Esto demuestra una gran irritación interior provocada por pensamientos nocivos para mi bienestar. En vez de expresarlos, los reprimo y los ahogo en mí. Acepto de dejar que el amor me purifique, dejo lugar a la armonización.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MÚSCULOS – TRISMUS (ver también: MÚSCULOS – TÉTANOS)

El **trismus** se caracteriza por el apretar involuntario de las mandíbulas, el cual se debe a la contracción de los **músculos**. Generalmente es el primer signo que me indica que estoy afectado por el tétanos. Esta situación puede producirse cuando siento agresividad. Al rehusar expresar mis sentimientos, tengo la sensación de guardar el control. Rehúso abrirme por temor a estar juzgado, rechazado, incomprendido. Al cerrarme, también cierro la puerta al amor. Tengo interés en hacer confianza, en expresar claramente mis deseos y en dejar lugar al amor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MUSLOS (en general) (ver también: PIERNAS [en general], PIERNAS [dolencias de...])

✍ En general, cuando una persona se queja de dolor en un muslo es bastante difícil diagnosticar la causa física real. Si es un calambre en el muslo, ver además este término.

El muslo es el enlace entre la pierna, que nos lleva hacia delante, y la cadera; su significado metafísico tiene que ver con los deseos y las sensaciones. Al muslo también lo recorren importantes vasos arteriales y venosos que aseguran la vascularización de las piernas. Como los vasos sanguíneos tienen relación con la circulación de la alegría, el dolor en un muslo está relacionado con una dificultad para encontrar placer en los proyectos futuros debido a una parte nuestra demasiado seria. La persona que sufre de dolor en el muslo se contiene y con frecuencia quiere probar su valor a alguien o a los demás.

El mensaje que te envían tus muslos es que te permitas realizar los deseos del niño que mora en ti y que quiere jugar y divertirse. Esto no quiere decir necesariamente que debas olvidar tu lado serio, sino que aprendas a equilibrar mejor las necesidades del adulto y del niño que llevas dentro. No debes creer que tengas que escuchar siempre a tu parte adulta (que es el eco de la voz de mamá y papá). Tú eres ahora tu propio jefe.

El **muslo** es un músculo que representa el movimiento y la fuerza de ir hacia delante. **Muslos** fuertes y potentes indican una persona bien arraigada en el suelo, con grandes reservas energéticas utilizables para su autoridad y su **evolución espiritual**. Estas "reservas" naturales indican también el estado mental. Así, al quedarme inactiva demasiado tiempo, corro el riesgo de acumular reservas inútiles. Esto denota que tengo miedo de perder mi sitio, que encuentro **injustas** varias situaciones de juventud vividas principalmente con mis padres, que no acepté y frente a las cuales alimento mucho **resentimiento** interior. Para mí, ¡**carecer** de algo puede ser espantoso! Por lo tanto hago "reservas". Sigo transportando en mis muslos estos pensamientos inconscientes y a transportar todo este material excedente. Vivo cólera, resentimiento y frustración porque tengo la sensación de trabajar sin mucho éxito. Teniendo **muslos** gordos, bien llenos (y muy apretados entre las piernas), bloqueo inconscientemente la energía en este lugar y mi sexualidad corre el riesgo de cambiar porque la energía se mantiene "estancada" al nivel de la pelvis. Puede que haya una barrera de resistencias mentales que me impida expresar plenamente o encontrar mi dirección. Es tiempo de liberarme y dejar pasar esta energía de amor que sólo desea expresarse. Dejo fluir esta energía hacía bajo, hacía mis **muslos** y mis piernas que la necesitan más, lo cual me ayudará a arraigarme a la tierra, a estar mejor conectado al mundo material y así, traerá un equilibrio mucho mejor entre mis facetas espiritual y física. Esto ayudará a expulsar la depresión que vivo. Mi cuerpo se equilibra y me quito rencor acumulado en mi juventud. Si bien, a veces, tengo la sensación de estar cerrado, miro mis bienes materiales y los acepto por lo que son en este mundo, es decir servidores del universo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

MUSLOS (dolores de...) (ver: PIERNAS – PARTE SUPERIOR)

NACIMIENTO (el modo en que se desarrolló mí...) (ver también: PARTO)

Durante los nueve meses de mi gestación, cuando sólo era un feto, todos mis sentidos ya estaban despiertos y tuve conocimiento de todo lo que mi madre, mi padre y la gente alrededor mío pudieron verbalizar. Del mismo modo, podía sentir las emociones, los "estados de ánimo" de éstos, en particular mi madre con la cual entretenía lazos privilegiados e intensos. El modo en que puedo haber interpretado lo que oí o sentí durante este período tendrá una repercusión sobre mis comportamientos en el porvenir.
Por ejemplo, puedo haber tenido la sensación de que "hice padecer a mamá" durante el parto cuando, frecuentemente, ella misma contribuyó a aumentar el nivel de dolor por su ansiedad, sus miedos y también por el hecho que revivía inconscientemente su propio **nacimiento** el cual pudo haber sido muy doloroso. Pude interpretar también que **a causa de mí**, casi se murió mi madre. Entonces arrastraré toda mi vida este sentimiento de culpabilidad "de haber hecho daño a mamá" y lo volveré a vivir de cara a otras personas.
Además, el modo en que se desarrolló mi **nacimiento** o los medios utilizados para facilitar éste influenciarán también comportamientos que reproduzco en mi vida de cada día y que hacen precisamente referencia al **modo en que se produjo mi nacimiento**. A continuación, algunas situaciones más frecuentemente encontradas.
Si nací **prematuramente**, frecuentemente manifestaré impaciencia: quiero haber terminado una tarea antes de haberla empezado. Además si estuve **colocado en incubadora** durante cierto período de tiempo, frecuentemente volveré a vivir la misma soledad profunda y una sensación de vivir impotencia frente a ciertas situaciones o ciertas personas, lo cual me lleva a aislarme y a tener un nivel de energía muy bajo.

Puedo vivir un sentimiento de rechazo intenso por el hecho que tuve la sensación que mi madre me dejó después de mi nacimiento.
Al contrario, si nací **con retraso**, voy a tener dificultad en ser puntual y a entregar los trabajos a tiempo. Tomo mi tiempo y me siento frecuentemente desbordado en las cosas por hacer. También me gusta que las cosas estén hechas a mi modo. Podré demostrar agresividad frente a las personas que quieren hacerme sentir culpable de mis retrasos, porque tendré la sensación que estoy retrasado debido a acontecimientos exteriores.
Un **nacimiento** que debe estar **provocado** frecuentemente significa que no estaba listo para nacer; entonces puedo vivir muchas frustraciones que me acompañarán a lo largo de mi vida. También puedo desarrollar una desconfianza para con mi entorno.
Si mi madre necesitó una **anestesia** para ponerme al mundo, puedo tener tendencia a dormirme en cualquier momento y "anestesio" la realidad, no percibo claramente e interpreto los sucesos a mi modo, según los miedos que entretengo.
Si me encuentro con el **cordón umbilical alrededor del cuello**, me siento "ahogado" por la gente o las situaciones. Puedo ser más frágil a nivel de garganta, tengo dificultad en expresarme, en comunicar simple y afirmativamente. Tengo tendencia a sentirme "cogido a la garganta". Patrick Drouot mencionó en uno de sus libros que un fuerte porcentaje (más del 60%) de personas nacidas con el **cordón umbilical** alrededor del cuello tuvieron consciencia durante regresiones que en una u otra de sus vidas pasadas habían sido colgadas.
Si nací **por cesárea**, generalmente tengo dificultad en llevar mis proyectos a término; un esfuerzo prolongado y constante me es difícil. El desánimo me invade fácilmente. También puede que tenga la sensación de que la vida o la gente me tratan injustamente o, si se quiere, que no tengo el justo pago por los esfuerzos que cumplo para realizar una tarea. "Devolved a Cesar lo que es de Cesar!"
Si nací **por el asiento**, frecuentemente vivo culpabilidad, en particular porque tengo la sensación de hacer padecer a la gente alrededor mío. Retengo mucho y tengo dificultad en soltar y hacer confianza. Entonces vivo mucha tensión interior. Todo lo que vivo es difícil y parece durar una eternidad. También podré tener la sensación de sentirme limitado en mis acciones y en mis proyectos. Es como si la gente y las circunstancias de la vida se las ingeniaran para que ceda en nuevas acciones que quiero emprender.
Si la utilización de **forceps** se reveló necesaria, éstos cogiendo y protegiendo mi cabeza para facilitar mi expulsión durante mi **nacimiento**, puede que padezca dolores de cabeza, dolores en el cráneo y tenga la sensación de encontrar muchas dificultades en mi vida, en particular al principio de un proyecto o de una nueva relación. Tendré la sensación de que deberé "aguantar" las circunstancias que se presentan para llevar a bien mi nuevo proyecto o mi nueva relación.
Puedo preguntar a mis padres los detalles de mi **nacimiento**. El mero hecho de tomar consciencia de las dificultades vividas en ese momento me ayudará a comprender y a cambiar los comportamientos que derivan de él y pueden disgustarme.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NALGAS

✍ La región de las nalgas incluye a los músculos que intervienen de manera fundamental en el movimiento de las extremidades inferiores y en el ejercicio de caminar. La definición que sigue se refiere a un dolor general en las nalgas. Si el dolor se siente principalmente en la posición sentada, ver problemas en el coxis.

La persona a la que le duelen las nalgas siente emociones que surgen del hecho de no poder controlar una situación o a una persona. Sus problemas se relacionan con asuntos de orden físico como el dinero, el trabajo o los planes para el futuro. Es una persona que no acepta ser la protagonista de los acontecimientos. Quiere controlarlo todo.

Tu dolor en las nalgas te indica que debes ceder y que no puedes controlarlo todo, aun cuando tus ideas sean excelentes. Debes dejar que los demás tomen sus decisiones, y sobre todo, darles el derecho de no consultarte en su elección. No tienes por qué creer que debes proteger siempre a los demás.

Las **nalgas** son la parte carnosa del cuerpo sobre la cual me siento, tomo lugar, **MI LUGAR** (el poder). Cuando aprieto las **nalgas** o cuando ando con las **nalgas apretadas**, me siento amenazado, tengo miedo de perder el control, retengo. No deseo estar observado porque esto podría llevarme a cambiar, a aceptar cosas, acontecimientos o situaciones que no estoy dispuesto a asumir. Incluso con las **nalgas apretadas**, puedo pretender que todo va bien y seguir sonriendo. En cambio sí ando con las **nalgas** muy sueltas, con un balanceo de las caderas muy pronunciado, tomo el lugar, el mío y el de los demás. Amo el poder porque dirigiendo, me aseguro el control. No he de cambiar: intento obligar a que cambien los demás! Tomo

consciencia de que estoy enganchado a mi pasado, a mis ideas, a mis viejas heridas y que incluso puedo vivir rencor o ira. Acepto soltar e ir hacia delante y abrirme a nuevas experiencias de la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NARCOLEPSIA o ENFERMEDAD DEL SUEÑO (ver también: COMA, DESMAYO, INSOMNIO, SOMNOLENCIA)

✍ Esta enfermedad, también llamada MAL DEL SUEÑO, es una alteración de los procesos de regulación del sueño y la vigilia. Se manifiesta como un repentino ataque de sueño. Este sueño, en general muy breve, puede presentarse hasta un centenar de veces al día.

👎 Este trastorno se manifiesta en una persona que tiene dificultad para reconocer sus necesidades de descanso y de trabajo. Cuando se supone que está descansando, sigue trabajando aunque sea con el pensamiento, y cuando trabaja, sueña con descansar o con dejar de hacerlo. En general, es alguien a quien le resulta difícil dejar de trabajar y que da la impresión de estar siempre muy ocupado. Sus actividades no están bien equilibradas.

👍 Si tienes este padecimiento, seguramente también tienes problemas para descansar y dormir profundamente durante la noche. El mensaje que te envía tu cuerpo es que dejes de creer que siempre debes estar activo para que te reconozcan como una buena persona o para que te quieran y te respeten. Ha llegado el momento de que, cuando decidas descansar, te permitas parar por completo sin sentirte culpable, lo cual seguramente será la parte más difícil. Con la práctica, lo lograrás.

La **narcolepsia** es una tendencia irresistible a dormirse. Me duermo repentinamente y esto puede durar desde algunos segundos a más de una hora. Si esto se acompaña de una disminución de mi tonus muscular, también llamada **catalepsia**, entonces se habla del **síndrome de Gelineau**. El sueño se vuelve una escapatoria frente a miedos y resistencias. Digo no a la evolución y rehúso aceptar lo que sucede en mi vida; Entonces huiré porque ya no tengo el gusto de ver o sentir ciertas personas, o ciertas situaciones. Sin saber cómo resolver esta situación, siendo incapaz de afirmarme, voy a retirarme en mi sueño, porque es la solución más fácil. En ese momento, tengo tendencia a actuar en víctima, sintiéndome impotente o pensando no tener los instrumentos necesarios para enfrentarme a lo que me asusta. Por lo tanto tengo ventaja en asumirme y en apresurarme aunque tenga que pedir ayuda a un amigo o un pariente, para estar en la acción y crear mi vida como quiero.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NARIZ (ver también: OLOR CORPORAL)

La **nariz** es el órgano por el cual el aire (la vida) pasa para alcanzar mis pulmones. El aire es muy importante. Además de recorrer a nuestras dos ventanas de la nariz para respirar, se puede hacer por la boca. Una dificultad de respiración puede informarme sobre las dificultades que tengo en mi vida. Si rechazo vivir o si tengo dificultad en transigir con mi entorno porque lo que siento o experimento no me conviene, mi capacidad de respirar por la **nariz** estará disminuida. Es como si quisiera expulsar una situación conflictual por mi nariz. Si la **ventana izquierda** me causa un problema, debo buscar el mensaje del lado emocional y afectivo; y si la **ventana derecha** está afectada, ésta me informa de una dificultad a nivel racional. En cualquier caso, puedo incluso deber remontar al momento de mi nacimiento para descubrir la fuente de mi malestar en la nariz. Si tuve que estar operado para permitirme respirar mejor, es como si dijese sí a mi intuición, a mi experimentado, a la vida. Si adopto esta actitud de apertura y confianza en mí, podré curar cualquier malestar relacionado con la nariz.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NARIZ (problemas de la...)

✍ La nariz tiene tres funciones principales: 1) La mucosa nasal asegura la humectación y el calentamiento del aire, lo cual es indispensable para que el intercambio gaseoso se efectúe normalmente. 2) También se encarga de la defensa de las vías respiratorias al filtrar las partículas extrañas. 3) Por último, la nariz es el órgano del olfato.
Los problemas más comunes son aquéllos que impiden respirar con facilidad (lo que se conoce como tener la NARIZ TAPADA). No me referiré a los problemas ocasionados por el tamaño de la nariz porque ésta, que contribuye enormemente a la armonía del rostro, con frecuencia ocasiona problemas de orden estético. Las personas que más sufren este tipo de problema son aquéllas a las que les preocupa más la *apariencia* que el *ser.*

Como la nariz es el primer órgano utilizado para inhalar el aire, y por lo tanto, la vida, todo problema de nariz tapada o cualquier otra dificultad para respirar tiene relación directa con la dificultad para sentir verdaderamente la vida. Este problema se manifiesta en la persona que bloquea sus sentimientos por miedo a sufrir o a sentir el sufrimiento de un ser querido, o también cuando no puede soportar a alguien, a algo o a una situación que se da en su vida.
También es posible que a la persona afectada le parezca que alguien o una situación "no huele bien". Es desconfiada y siente temores. Del mismo modo, es interesante señalar que los problemas en la nariz (como el catarro, por ejemplo) se manifiestan mucho más durante las temporadas en las que debemos convivir con la gente más de cerca, es decir, las temporadas en las que las personas están más en casa. Esto indica una dificultad de adaptación social.

Cuando te afecta este problema, hazte la siguiente pregunta: "¿A quién o a qué no soporto en este momento?". El hecho de creer que si no hueles evitarás tener que enfrentar lo que sucede no remedia nada. Averigua qué es lo que más te asusta de esta situación. Según mis observaciones, las personas que más se impiden oler son aquellas que temen la injusticia. Observa la situación presente con más amor, es decir, con más aceptación y compasión en lugar de hacerlo por medio de tu ego que critica y quisiera cambiar a los demás para tener la razón.
Si padeces a menudo este problema, seguramente eres una persona muy sensible que quiere bloquear esta sensibilidad por temor a experimentar demasiadas emociones. Te ayudaría utilizar bien tu capacidad de sentir y aceptar esta sensibilidad, lo que contribuirá a que desarrolles más tu capacidad de amar. También puede permitirte ayudar mejor a los que te rodean. Por otro lado, es importante que aprendas a no sentirte responsable de la felicidad de los demás y de los resultados de sus experiencias. Si comprendes la diferencia que existe entre sensibilidad y emociones, utilizarás mejor todo tu potencial y aspirarás la vida en su totalidad.

La **nariz** es el órgano del olfato. Es el sentido que me permite vivir, estar en contacto con la atmósfera, con el exterior. El olfato es uno de los sentidos más poderosos que tengo y está vinculado a mi primer centro de energía (chakra) situado en el nivel del coxis. ¡La **nariz** es la doble apertura sobre la vida! La ventana derecha e izquierda son los canales del interior y del exterior. Si mi cuerpo pone una barrera en el canal de la respiración, es para indicarme que me aíslo de alguien de mi entorno o de alguna situación que me afecta, que me molesta o que no acepto, de aquí la expresión popular: "¡*a ésta, ya no la puedo oler*!" Deseo cortarme de algo pudiendo tocar mi lado secreto e íntimo, tanto de cara a mis pensamientos como en el plano físico o emocional. Es una persona o situación que crítico, que juzgo como "oliendo mal" y frente a la cual puedo tener rencor e incluso disgusto. Incluso puede ser un olor que no me gusta, quizás porque me recuerda un suceso que quisiera olvidar y que cualifico de maloliente. Mi olfato está estrechamente vinculado a mi memoria holográfica (en tres dimensiones) de los sucesos. Mediante mi olfato, puede ser muy fácil recordarme acontecimientos agradables como sucesos desagradables. Es importante que tome consciencia de este estado de restricción en mi respiración para liberar a los demás de sus decisiones que no he de juzgar, ni criticar. Ceso pues de juzgar a la gente, las situaciones, sus decisiones y elecciones como me libero yo – mismo de mis elecciones y de mis decisiones. Esto permite que la vida fluya libremente en mí y que crezca el amor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NARIZ – HEMORRAGIA (Ver: SANGRE – HEMORRAGIA NASAL)

NARIZ – KILLIAN (pólipo de…) (ver también: TUMOR [ES])

El pólipo de Killian es un tumor benigno que se desarrolla en un seno o en la fosa nasal correspondiente y que tiene por efecto el obstruir más o menos totalmente el lado afectado. Como con los tumores en general, sufrí un golpe emocional frente a lo que "experimenté". El dolor me hizo cerrarme y me lleva a sentir otra vez situaciones que podrían afectarme. Sitúo el pólipo, esta "bola de carne" y podré encontrar lo que pudo perturbarme o bien del lado izquierdo, el aspecto afectivo, emocional, o bien del lado derecho, el aspecto racional o ligado a las responsabilidades. Si debo hacerme quitar el pólipo, doy gracias a mi cuerpo para la información que me dio y acepto en mi corazón la toma de consciencia que tenía que hacer.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NARIZ – LIQUIDO QUE CORRE EN LA GARGANTA

Cualquier líquido en mi cuerpo representa un aspecto de mis emociones. Si mi nariz corre en mi garganta en vez de que el líquido salga por el exterior de mi cuerpo, esto indica que "reprimo" mis emociones o mis

lágrimas. Tengo tendencia a replegarme sobre mí – mismo y a "llorar sobre mi suerte". Es importante que me asuma, que haga cosas para mí, para volver a saborear la vida y cumplir mi misión.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NARIZ – SINUSITIS

La sinusitis es la inflamación de la mucosa que tapiza las fosas y los senos nasales. Véase problemas de la nariz, agregando que la persona siente ira porque percibe que alguien o algo se le resiste y la contraría. Véase también las explicaciones sobre las enfermedades inflamatorias.

Cuando estoy afectado de **sinusitis**, vivo un bloqueo en la nariz y aquí se trata de los senos del rostro. Esta infección de los senos está vinculada a la impotencia frente a una persona o una situación: no puedo olerla o la mostaza me sube a la nariz. Imagino la sensación de tener mostaza fuerte en la nariz, esto me ahoga, me quema… También puede que olfatee con anticipado un peligro o una amenaza que hace brotar un miedo adentro mío. El peligro puede ser real o imaginario: el resultado será el mismo. Puedo tener la sensación que "algo no huele bien", que hay algo dudoso". En mensaje que debo comprender es sentir el amor alrededor mío e inspirar en lo más hondo de mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NAUSEAS o VÓMITOS

✍ La náusea es la sensación de aviso inminente de vómito. También se le conoce como GANAS DE VOMITAR o MAREO. Esta enfermedad se siente principalmente en la garganta con una sensación muy incómoda y disgusto por los alimentos.

La persona que sufre náuseas se siente amenazada en ese momento por alguna persona o algún acontecimiento. Está disgustada porque no sucede lo que esperaba, o siente una aversión notable hacia alguna persona o cosa. También es posible que alguien o algo le causen asco.
Es interesante constatar que muchas mujeres embarazadas padecen náuseas porque les cuesta trabajo aceptar los cambios que esta nueva situación va a provocar en su vida futura. Ya sea que sientan aversión a engordar o a ver su cuerpo deformado por el bebé que llevan dentro, o que tengan miedo de perder su libertad, de que el padre no las apoye, u otros temores parecidos.

El mensaje que recibes con las náuseas es que debes cambiar tu forma de pensar con respecto a lo que sucede en tu vida en ese momento. En lugar de prepararte para rechazarte o rechazar a alguien o algo a causa de tu aversión, observa lo que te atemoriza de esa persona o de ese acontecimiento. Es posible que dramatices la situación o que no seas consciente de todas tus posibilidades y de tu capacidad para hacerle frente. Primero ámate; en lugar de sentir que la cabeza te da vueltas, gira de alegría.

La **náusea** se define como una gana de vomitar y se acompaña de una sensación de malestar general. Experimento un sentimiento de pena y siento dolor frente a una realidad que causa un desarreglo en mi vida y que quisiera poder evitar. La **náusea** es un signo de que ciento disgusto y que rechazo una cosa, una persona, una idea, una situación, o quizás incluso una emoción. Vivo una rebelión, ira, miedo, disgusto, frustración o incomprensión frente a ésta. Cuando este rechazo se vuelve suficientemente importante, puede producirse el efecto de **vómitos** porque tiendo a manifestar físicamente este rechazo. Tengo que tomar consciencia que absorbí algo de mi realidad o de mi ser que crea el deseo de expresarlo inmediatamente. Y si esto no se hace con la palabra, se manifestará por nauseas. Un principio de embarazo se acompaña frecuentemente de náuseas y, en esta situación, debo aceptar los cambios en mi vida que traerá la llegada del bebé. Pido la paz y acepto digerir las emociones y los conflictos que este suceso produce en mi vida diaria.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NEFRITIS CRÓNICA (ver: RIÑONES (problemas renales), BRIGHT [enfermedad de…])

NEFRITIS (ver: RIÑONES (problemas renales))

Véase RIÑONES (problemas renales), agregando que se siente enojo y a menudo se le reprime.

NEFROSIS (ver: RIÑONES (problemas renales))

NERVIOS (en general)

Los **nervios** son órganos que reciben y que dan informaciones a todo el cuerpo procedente de sentimientos, pensamientos y sentidos. Las actividades conscientes están controladas por los **nervios** periféricos que toman su fuente en la espina y que es la morada del sistema nervioso. Las actividades inconscientes, por ejemplo, los latidos del corazón o la respiración, están controlados por el sistema nervioso automático. Por la meditación o por una profunda relajación, puedo conseguir un control consciente sobre este sistema. Puedo estar afectado de diversos modos porque el sistema nervioso cubre varias actividades funcionales. Los **nervios** son como el sistema eléctrico de mi cuerpo. Si mis circuitos están sobrecargados porque hay demasiada "tensión", esto afecta el funcionamiento de mi organismo. Esta tensión puede proceder del hecho que tengo inquietudes frente al porvenir y que tengo miedo también de que los proyectos que quiero realizar no lleguen a término. Los **nervios** están pues **en la base de la comunicación** y si no funcionan adecuadamente, puedo preguntarme en cuál esfera de mi vida tendría interés en comunicar y recibir lo que los demás me han de decir. Si tengo una **bola de nervios** o los **nervios a flor de piel**, esto me recuerda mi gran sensibilidad y, aunque pueda haberme sentido herido en el pasado, puedo aprender a hacer confianza a los demás y a la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NERVIOS (crisis de...) (ver también: HISTERIA, NEUROSIS)

La crisis de nervios también se llama **embolismo**. Se trata de una subida de energía, de vibración en el interior mío que bloquea o bien a nivel de la palabra por carencia o incapacidad de comunicar mi punto de vista o al nivel de una actividad, cuando me es imposible realizar, cumplir una acción. Entonces, el bloqueo se vuelve tan fuerte, tan gordo que no puedo liberar la energía en la armonía y **hay explosión**. Esto me lleva a decir palabras extremas o a hacer gestos extremos. Es bueno durante estos momentos de tensión pararme y tomar consciencia de ello mientras hago grandes respiraciones y me relajo profundamente. Debo aceptar la situación y tomo el tiempo de hacer bajar la tensión mientras vuelvo a equilibrar mis emociones.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NERVIOS – NEURALGIA (ver también: DOLOR)

✍ La neuralgia es un síndrome caracterizado por dolores espontáneos en el trayecto de los nervios. Véase también el lugar del cuerpo afectado y obsérvese su utilidad para saber a qué área de la vida va dirigido el mensaje.

La persona afectada por una neuralgia intenta huir de un dolor experimentado en el pasado. Cuando una situación actual le recuerda ese dolor, vuelve a sentir los mismos temores y en especial la culpa vivida en ese momento. Le invade una agitación interna, llena de amargura. Trata de bloquear sus sensaciones esperando no sufrir más.

Al querer ocultar o rechazar este dolor del pasado en tu inconsciente, lo alimentas y lo haces crecer sin darte cuenta. Sería más sensato que lo enfrentaras en lugar de seguir creyendo que no puedes hacerlo. Aunque en el pasado la situación vivida haya sido muy penosa para ti, ello no quiere decir que ahora, con lo que eres en este momento, no puedas hacerle frente. Acepta que entonces tenías límites y que no tienes por qué acusarte de nada ni acusar a otra persona. Todos los humanos tienen límites. Por otro lado, tus límites actuales no son los mismos de antes ni los de mañana.

La **neuralgia** puede definirse como un mal contacto en el recorrido de un hilo eléctrico. Los hilos eléctricos representan todos nuestros **nervios**. Es un dolor vivo sobre un **nervio** causado por una tensión demasiado fuerte en su recorrido. Si está cortado el **nervio**, es que la comunicación, la libre circulación de la energía en mí está cortada. El lugar en el cual el dolor está ubicado indica el género de emoción implicada. Un sentimiento de culpabilidad y el deseo de estar siempre en las normas establecidas por la sociedad frecuentemente serán la fuente de una neuralgia. Si se sitúa en un brazo o en una mano, esto me indica que una presión (tal como un compromiso) u otra emoción (tal como impotencia) me impiden "tomar" una decisión o una dirección armoniosa en mi vida. Si la neuralgia está en una pierna, en una pantorrilla o en un pie, es un paso más en una nueva dirección lo que bloquea la emoción y, en consecuencia; la libre circulación de las energías en mi vida. Al tomar consciencia del aspecto de mi vida (por la parte del cuerpo afectada) que está afectado por la ansiedad o por la inseguridad, podré remediarlo más fácilmente y hallar las soluciones y todo el amor que la situación me pide.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NERVIO – NEURITIS

Una **neuritis** es la inflamación de uno o varios nervios. La parte de mi cuerpo que está afectada por el o los **nervios** me indica en cual aspecto de mi vida debo hacer una toma de consciencia. Aunque la **neuritis** pueda "parecer" tener su origen en una infección, el alcoholismo, en ciertas enfermedades o en los efectos secundarios de ciertos medicamentos, es aconsejable que descubra lo que me lleva a vivir ira en la comunicación que tengo conmigo mismo y dándome la comprensión que necesito, encontraré mejor la calma en mi vida y en mi cuerpo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NERVIO CIÁTICO (el...) (ver: CIÁTICA) (ver también: DOLOR, ESPALDA, PIERNAS [en general], PIERNAS [dolores de...])

NERVOSIDAD

La **nerviosidad** es un signo indicando que carezco de confianza en mí, en mi entorno y en el porvenir. El hecho de querer ir demasiado de prisa o de hablar muy rápidamente traicionará mi nerviosidad. Esto me demuestra que debo hacer confianza a la vida para saber que no es necesario controlarlo todo a la perfección para que la vida sea bella y amorosa. Tomo consciencia de que mi nerviosidad disimula la inestabilidad, el temor de un acontecimiento que me disgustaría. Por lo tanto debo liberarme de ello confiando en mí ser interior y relajándome con regularidad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NEUMONÍA

La neumonía es una enfermedad pulmonar de origen infeccioso o viral. Se caracteriza por un inicio brusco con temperatura alta, un malestar general, mucha fatiga, dolores musculares, dolores de cabeza, tos y dolores torácicos. Véase problemas en los pulmones, agregando que debió producirse un acontecimiento brusco en la vida de la persona afectada, alguna cosa que afectó a su espacio.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NEURALGIA (ver: NERVIOS – NEURALGIA)

NEURASTENIA (ver también: BURNOUT, DEPRESIÓN, CANSANCIO [en general])

La **neurastenia** es un estado de fatigabilidad física y psíquica extrema. Sus síntomas se traducen por la dificultad en tomar decisiones y por la confusión. Aunque no tenga ningún trastorno orgánico, puedo tener dificultades para digerir, dolores físicos, una emotividad extrema y ser muy débil. La **neurastenia** se parece en muchos puntos a una depresión. Entonces tendré tendencia a retirarme en la soledad y a alimentar ideas negativas. Es mi actitud negativa que produce esta enfermedad. En vez de poner mi atención sobre "todo lo que no va en mi vida", tengo interés en dar las **GRACIAS** por lo que tengo. Debo asumirme, hacer proyectos y aceptar que tengo todo el potencial para alcanzar todos los objetivos que me fijo. La alegría y la felicidad podrán entonces tomar aún mucho sitio en mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NEUROSIS (ver también: ANGUSTIA, HISTERIA, OBSESIÓN)

✍ La neurosis es una afección nerviosa relacionada íntimamente con la vida psíquica del enfermo, pero que no altera tanto la personalidad como las psicosis. El sujeto, que se reconoce enfermo, tiene una consciencia aguda y dolorosa de ser presa de problemas que su sola voluntad es impotente para detener y pide ayuda con un deseo sincero de curarse.

La mayoría de las personas que sufren de neurosis también tienen un carácter obsesivo, por lo que dicho problema indica que hay una fisura en los cuerpos sutiles de la persona afectada. Tal fisura se crea, según numerosas observaciones realizadas hasta ahora, por un rencor no resuelto hacia uno de los padres o hacia los dos.

También son personas que tienen una enorme necesidad de atención y que sufren por no haberla tenido desde su infancia. No recibieron la atención que necesitaban. Esto no quiere decir que no la hayan tenido, sino que la que recibieron no satisfizo su gran necesidad. Por lo tanto, se vuelven muy dependientes y, a falta de alguien de quien depender, establecen otra dependencia hasta el punto de volverse obsesivos (por ejemplo, obsesión por la limpieza).

 Por medio de la neurosis tu cuerpo te indica que urge que revises todo tu sistema de creencias porque éstas te perjudican mucho. Estas te hacen sentir impotente para detener los dolores psíquicos que sufres. El recursos más eficaz es volver a los buenos momentos del pasado, aceptando que tus padres, o quienes hayan cumplido esa función, actuaron con lo mejor de sus conocimientos. En esta vida necesitas aprender a ser autónomo y a creer más en tus capacidades y en tu poder para crear esa vida maravillosa que tanto deseas.
Cuando decidas buscar ayuda externa, no olvides que si dependes totalmente de ella para salir adelante, seguirás creyendo que no puedes lograrlo solo y alimentarás la gran dependencia que sientes en ese momento. Es importante que utilices esta ayuda como soporte o guía, recordando que puedes arreglártelas solo. En tu caso, el medio por excelencia es el perdón verdadero, tal como se describe al final de este libro.

Igual que la depresión y la psicosis, la **neurosis** está causada por emociones no controladas o por la investigación de una identidad que sustituiría la que rehúso. Aunque guarde contacto con la realidad y pueda seguir viviendo en sociedad, puedo vivir un sentimiento de angustia, mi juicio puede estar alterado y mi vida sexual puede resentirse bajo forma de impotencia o frigidez. Intento tomar el lugar que me corresponde y necesito que se me preste atención para valorizarme. También necesito hallar un sentido a mi vida que me permitirá liberarme de las tensiones que vivo. Seré libre porque llevaré mi atención sobre el objetivo fijado, fuente de felicidad y satisfacción. Por lo tanto debo aceptar mi naturaleza profunda que es amar a los demás y amarme a mí – mismo sin necesariamente estar obligado a comprender toda la vida desde A hasta Z para aceptarme tal como soy.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NIÑO AZUL

La llegada del **niño azul** se vincula con la malformación de su corazón en la fase embrionaria, la cual tiene como consecuencia el volver a poner en circulación la sangre pobre en oxígeno (sangre azul) en la gran circulación artificial, sin pasar por los pulmones para recibir allí más oxígeno (sangre roja). Si soy un **niño azul**, también llamado **bebé azul**, pude captar en el seno de mi madre un gran miedo, que ella llevaba en sí, de abrirse al amor del mundo exterior. Esto podía proceder de una gran herida y de un “repliego sobre sí con relación al amor” causados por un acontecimiento que le hubiese roto el corazón. No debo responsabilizar a mi madre de mi estado. Por la ley de las afinidades, he llegado en esta familia porque tenía retos similares por aceptar con relación al amor. Sólo manifiesto más concretamente en lo físico la toma de consciencia que debo hacer y, mi madre y yo, podremos ayudarnos mutuamente en esto. Ya ahora, tomo consciencia que el amor es la misma vida y que mi poder incrementado de amor constituirá un escudo de amor que me protegerá durante mis intercambios con el mundo exterior.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NÓDULOS

Los nódulos son pequeñas formaciones bajo la piel que se perciben al tacto como pequeños nudos, protuberancias diminutas más o menos duras, elásticas y móviles. Véase tumor benigno.

Un **nódulo** es una lesión cutánea o mucosa que está bien delimitada, casi esférica y palpable y que puede ubicarse a diversas profundidades de la piel (dermis, epidermis o hipodermis). Se encuentra comúnmente en las cuerdas vocales o en la oreja. Este **nódulo** me ayuda a tomar consciencia que vivo decepción, rencor frente a un proyecto que no pude realizar porque **golpeé un nudo** que me hizo apartar de mi objetivo o no me permitió alcanzarlo. Esto puede ser en el plano profesional como afectivo. Mi comunicación (cuerdas vocales) puede estar afectada; hubiese querido decir cosas y no me atreví o tengo la sensación de haber hablado demasiado y de “haber puesto los pies en el plato”. Puede tratarse también de algo que oí (**nódulo** al nivel de la oreja) y que me molestó al punto de “demorar la obra que estaba en realización”. Lo importante es decidir que todo sucede en su buen momento. El **nódulo** suele aparecer en el lugar de mi cuerpo en que no quiero hacerme tocar porque el hecho de hacerme tocar por alguien (incluso alguien a quien quiero o en quien tengo confianza como por ejemplo un médico) me recuerda mi primer golpe, un suceso doloroso. Tomo consciencia de lo que frenó mi impulso para poderlo superar. Lo importante es alcanzar el objetivo fijado, cuales quiera que sean los obstáculos y los retrasos que se hallan en mi camino. ¡Estaré entonces más orgulloso y contento de mí!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NOSTALGIA (ver también: MELANCOLÍA)

La **nostalgia** es una melancolía causada por un pesar. Habitualmente, cuando estoy **nostálgico**, esto implica que miro a través de una nube turbada por las emociones, fuera del tiempo presente, con el sentimiento de que me falta algo. Es un tipo de ensoñación. Sin embargo, este "sueño" no ha de ser una huida regular del momento actual. Esta **nostalgia** puede no hacerme daño a condición de que sólo la experimente algunas veces y sin exageración. Debo aprender a saborear plenamente el momento presente para que cada segundo que pasa esté vivido como una experiencia única y rica en enseñanza.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NUCA (...tiesa) (ver también: COLUMNA VERTEBRAL, CUELLO)

La **nuca** es la región de mi cuerpo por donde todas las energías (ondas) deben pasar para ir a repartirse en todo mi cuerpo. La **nuca** está en la cumbre de mi columna vertebral. Mi columna es el soporte, la estructura de mi cuerpo. Mi **nuca** es pues el pivote de mi cabeza. Una **nuca** tiesa es una demostración de un rehúso o de una obstrucción de energía. La cabeza ya no puede girar en diversas direcciones. Puedo tener la sensación de carecer de apoyo y tengo tendencia a mostrarme obstinado y rígido en mi modo de pensar. Esto me lleva a estar pasivo, evitando poner cosas en marcha y ponerme a actuar. Debo dejar circular estos pensamientos diversos que bloquean mi cabeza y que sólo piden estar puestas en práctica por mi cuerpo físico. Tengo la sensación de no tener todas las cualidades necesarias a la realización de mis deseos e ideas que corren el riesgo de estar al estado de "proyecto" o de "sueño irrealizable". Por lo tanto esta rigidez me dice que debo estar más flexible en mis pensamientos y mis emociones. Debo aceptar las diferentes sensaciones que vienen a mí y dejarlas fluir libremente. La **nuca** permite a mi cabeza contemplar diferentes opciones de la vida o diferentes paisajes, sin crítica ni juicio, en toda libertad, como un río permite al agua correr en él en un va y ven perpetuo, sin coacción ni restricción. Ahora que acepto todas las riquezas que tengo en el interior mío, ya no me tengo que preocupar de lo que los demás piensan de mí porque estoy ahora plenamente consciente de todo el potencial que me habita.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

NUCA (dolor de) (ver: CUELLO [en general])

OBESIDAD (ver también: PESO [exceso...])

✍ La obesidad es causada por una excesiva acumulación de tejido adiposo en el organismo. Se le considera un problema cuando la salud de la persona está en peligro a causa de este exceso de peso.

👎 La obesidad puede tener varias causas, pero en todos los casos la persona afectada se sintió humillada en la infancia y todavía tiene miedo de sentir vergüenza, de que alguien se avergüence de ella o de que alguien la avergüence. El exceso de peso es una protección contra aquéllos que le piden demasiado, porque esta persona sabe que le resulta difícil negarse y tiene tendencia a llevar todo a sus espaldas.
También es posible que la persona se sienta prisionera desde hace mucho tiempo. Se siente como el relleno de un *emparedado* y debe partirse en cuatro para tener contenta a la gente que la rodea. Cuanto más quiere hacer felices a los demás y que la consideren buena persona, más trabajo le cuesta reconocer sus verdaderas necesidades.
También suele suceder que una persona acumula demasiada grasa para no ser deseada por el otro sexo, ya sea por temor a ser engañada o a no ser capaz de decir "no". La persona obesa también quiere ocupar su lugar en la vida, pero se siente mal por hacerlo. No se da cuenta de que, a pesar de todo, ya ocupa bastante (y no sólo me refiero al espacio físico).

👍 He podido observar que a una persona obesa le resulta muy difícil observarse realmente debido a su enorme sensibilidad. ¿Puedes observar bien cada una de las partes de tu cuerpo en un espejo? La capacidad de observar tu cuerpo físico tiene que ver con tu capacidad para observar más allá de lo físico, es decir, para observar dentro de ti a fin de descubrir la causa oculta de tu exceso de peso. Esta es la razón por la que quizás te resistas a lo que lees en esta descripción. Te sugiero que vuelvas a leerla varias veces y lo hagas a tu propio ritmo.
El haberte sentido humillada en tu infancia te llevó a querer protegerte y a decidir que no te volvería a ocurrir. Por esta decisión quieres ser a toda costa una buena persona, y para ello te echas demasiado peso a tus espaldas. Ha llegado el momento de que aceptes recibir sin creer que *tomas* algo que no es tuyo y que deberás devolverlo después. Te sugiero que al final de cada día hagas un análisis retrospectivo y observes

cada incidente que pueda tener relación con la vergüenza y la humillación. Después, pregúntate si es realmente cierto que eso sea vergonzoso. Verifícalo con otras personas.
Del mismo modo, adquiere el hábito de preguntar: *"¿Qué es lo que quiero realmente?"*, antes de decir "SÍ" a todas las peticiones y antes de ofrecer tus servicios. El amor y la estima que te tienen los demás no disminuirán. Por el contrario, apreciarán que te respetes y ocupes tu lugar. Es cierto que serás siempre una persona servicial, pero se trata de que aprendas a hacerlo escuchando tus necesidades. Además, date el derecho de ser una persona importante y de ocupar un lugar (no sólo físico) en la vida de quienes amas. Cree en tu importancia.

El **exceso de grasa** que mi cuerpo almacena entre mi ser interior y el medio exterior me indica que inconscientemente busco, quiero aislarme, o bien en mi comunicación con el exterior o incluso, que existe una emoción o un sentimiento preso, "aislado" en mi interior, y que ya no quiero ver. Por mi **obesidad**, busco una **forma de protección** que cumulo continuamente en mis pensamientos interiores. Hay un vacío entre yo y el mundo exterior. Así escondo mi inseguridad al estar expuesto, al ser vulnerable y así, quiero evitar estar herido o bien por observaciones, críticas o bien por situaciones en las cuales estaría incómodo, en particular frente a mi sexualidad. Así puedo interpretar mi **exceso de peso** como siendo el hecho de que lo quiero poseer todo. Mantengo emociones como el egoísmo y sentimientos que no quiero soltar. Esto puede ser un desequilibrio, una rebelión frente al entorno, una reacción a gestos, situaciones que ya no quiero ver o de las cuales ya no quiero acordarme. El alimento terrestre representa también un alimento emocional. Por lo tanto, como excesivamente para **colmar un vacío interior** o para compensar el éxito que me deja "emocionalmente" aislado. Puedo vivir una gran inseguridad tanto a nivel afectivo como material e inconscientemente necesito almacenar para evitar cualquier "penuria" o "carencia" que podría ocurrir. Esta falta puede haber sido vivida en la infancia y frecuentemente para con la madre, ya que era mi nexo directo con el alimento y la supervivencia (mamada). Frecuentemente, la **obesidad** se produce después de un gran golpe emocional o una pérdida importante, y el vacío vivido se vuelve muy difícil de soportar. Vivo un **gran sentimiento de abandono, un vacío interior**. Frecuentemente me siento culpable de la marcha o de la pérdida de un ser querido. Busco un objetivo en mi vida, busco realizar "algo bien". Tengo dificultad en tomar mi lugar con mis palabras y mis gestos. Lo hago pues tomando más sitio con mi cuerpo físico. Además, **me desvalorizo con relación a mi aspecto físico**: una ligera "imperfección" o algunos kilos ganados tendrán a mis ojos unas proporciones gigantescas y ya no puedo ver ni apreciar mis cualidades o mis atractivos físicos. Poniendo toda mi atención en lo que "carece de gracia", mi cuerpo reaccionará a esto añadiendo aún más **peso** para hacerme comprender cuanto soy duro hacía mi – mismo y cuanto me auto - destruyo, aunque sólo fuera por mis pensamientos negativos. El hecho de efectuar ejercicios y seguir una dieta no será suficiente para adelgazar y debo tomar consciencia del verdadero origen de mi **exceso de peso** que resulta de una situación de abandono. Sea niño o adulto, tomo consciencia que me rechazo a mí – mismo Puedo tener la **sensación de sentirme limitado** con relación a diferentes aspectos de mi vida o a lo que quiero realizar. Este sentimiento de limitación, hará que mi cuerpo tome expansión, y absorba un exceso de **peso**. También si soy una persona que **cumula pensamientos, emociones o cosas,** mi cuerpo "cumulará" él también pero bajo forma de grasa. Aprendo a expresar mis emociones, a reconocer mi valor y todas mis posibilidades. Sé ahora que cualquier vacío que me parece vivir en mi vida puede llenarse de amor y de sentimientos positivos hacía mí. Con mi aceptación de mí – mismo y de los demás, con el amor que me rodea, me libero pues de esta pena y de esta necesidad de protección.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OBSESIÓN

Una obsesión es una idea que se impone en el pensamiento e invade el campo de conciencia del individuo, que no logra rechazarla. Principalmente suele proceder de ideas de naturaleza religiosa o moral, de preocupaciones por el orden o la precisión, o incluso de peligros más o menos fundados. La persona obsesiva también siente una enorme ansiedad. Véase neurosis y ansiedad.

La **obsesión** es una enfermedad del pensamiento. Cuando estoy **obsesionado** por algo o por alguien, toda mi atención, toda mi energía, están dirigidas hacía éste. Estas ideas me vienen de modo repetitivo y amenazador. Sin embargo me mantengo consciente del carácter irracional que tienen estas ideas. No cuenta nada más. Si tengo una personalidad **obsesiva**, hay muchas probabilidades de que sea una persona llena de dudas, con mucha dificultad para tomar decisiones y de que viva una ambigüedad amor – odio, de cara a mí – mismo o a los demás. Las **obsesiones** pueden tener formas muy diversas: puede tratarse de una fobia frente a algo o a alguien, pueden ser "murmuraciones mentales" sobre "lo que se podría producir si…", la locura de la duda o una compulsión a cometer ciertos actos que pueden ser sin consecuencia o que pueden también ser criminales, incluso suicidas, pero que nunca prácticamente están seguidos del acto. La mayoría

de veces, tengo un temor angustioso frente a “algo que podría suceder” por negligencia o por error personal y que se debe evitar. Mi prioridad es el mantener mi **obsesión**, incluso inconscientemente. Mi sistema de pensamiento está paralizado. Estoy alimentado por el objeto de mi obsesión. Así lleno un vacío interior y una gran inseguridad. Para vivir obsesión, he de tener una especie de tensión interior, inquietud; entonces, sería oportuno para mí encontrar un punto de interés en mi vida que me traiga más calma y más paz interiores. Así podré aprovechar más de lo que me trae la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OÍDOS (problemas en los)

✍ Por ser el órgano del sentido de la audición, el oído ayuda a los humanos a abrirse al mundo exterior por medio de la escucha. Este órgano representa nuestra capacidad de escuchar bien para comprender mejor lo que sucede en el exterior. Los problemas más frecuentes son los siguientes: OTALGIA, OTITIS, MASTOIDITIS, DOLORES, INFLAMACIONES, ECCEMA y SORDERA, así como las enfermedades que empiezan con OTO (como OTOMICOSIS). En el oído también se encuentra el centro del equilibrio, que informa sobre la posición de la cabeza y del cuerpo, así como sus desplazamientos en los diferentes planos del espacio. Cuando esta función falla, resulta el SÍNDROME DE MENIERE.

Cualquier problema que impida oír bien es una indicación de que la persona juzga demasiado lo que oye y siente mucha ira interna. Busca taparse los oídos para no oír. Las otitis son cada vez más frecuentes en los bebés, porque a los recién nacidos les resulta difícil oír las reprimendas de los adultos. Quieren oír razones inteligentes acerca de por qué actuar o no actuar de tal modo, en lugar de razones emotivas o mentales. También quieren oír palabras coherentes.
La sordera se manifiesta también en una persona que tiene dificultad para oír a los demás; está demasiado ocupada pensando en lo que va a decir. En general, es una persona que con facilidad se siente acusada y vive a la defensiva. Oír una crítica, aunque sea constructiva, la aflige. Una persona terca, que se cierra a los consejos de los demás y sólo obra a su antojo, también puede crearse el problema de oír menos o de no oír nada. Las personas que tienen miedo de desobedecer también tienen problemas de sordera. No se conceden el derecho de desviarse. Por otro lado, puede ser una persona tan sensible que no quiera oír los problemas de los demás por miedo a sentirse obligada a resolverlos y no tener tiempo para sí misma.
Si hay un dolor en el oído que no afecte la audición, el mensaje del cuerpo es hacerle saber a la persona que lo sufre que se siente culpable y quiere castigarse por lo que desea o no desea oír.
Si el problema es sólo estético, por ejemplo, que le impida a una mujer usar pendientes, su cuerpo le dice que se conceda el derecho de que le gusten los adornos sin sentir culpa por ponérselos.

Si no quieres o no puedes oír lo que sucede o se dice a tu alrededor (tienes los oídos tapados), es el momento de que comiences a escuchar con los oídos del corazón. Te ayudaría aceptar que aquellos a quienes te cuesta trabajo oír hacen lo que pueden, aun cuando no estés de acuerdo con ello. No es lo que dicen lo que más te molesta, sino tu percepción de lo que dicen. Si retomas la confianza en ti y aceptas la idea de que no necesariamente quieren perjudicarte, se te facilitará amarte más y abrirte a lo que los demás tienen que decir.
Si crees que los demás te quieren sólo cuando obedeces, es importante que cambies esta creencia. Ella te hace tener miedo de ser sorprendido en falta hasta el extremo de volverte sordo para tener una excusa por no haber obedecido.
Si eres del tipo que quiere resolver la vida de todos tus seres queridos, es preferible que aprendas a escucharlos sin sentirte responsable de su bienestar, en lugar de volverte sordo. De este modo serás más comprensivo y favorecerás la apertura de tu corazón en lugar de cerrar tus oídos.
En lo que respecta a los dolores en el oído, en lugar de acusarte es preferible que cambies tus creencias. Para ello, puedes compartir con los demás tus sentimientos de culpa, lo que te ayudará a comprobar si lo que crees es realmente cierto.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ODIO

Muchas enfermedades tienen por causa el **odio**. Alimentar el **odio** nos hace detestar a las personas, hace volver malos, nos incita a lanzar palabras ofensivas con la rabia en el corazón. Cuando vivo **odio**, rabia, tengo la sensación de que algo quema en mí, en diversos sistemas: digestivo, pulmonar y también en relación con la vesícula biliar y el hígado. En la evolución de estos signos que manifiesta el cuerpo, se anuncian “dolencias” cada vez más graves. Puedo atraerme incluso un cáncer. El amor es la base de toda vida. Aprendo a perdonarme y a perdonar a los demás. Acepto comprender a las personas, las situaciones de otro modo, con amor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJERAS

Generalmente, ojos fuertemente marcados por **ojeras** son el signo de cansancio frecuentemente causado por una alergia, la cual es el resultado de una dependencia hacía un producto. Mi cuerpo me indica así que debo ser más independiente y que mi felicidad debe depender de mí solo. La aprobación de los demás entonces se vuelve un plus en vez de ser una condición a mi bienestar.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS (dolencias en...)

Dolencias en los ojos, entre otras la ceguera, son un modo de cerrarme a lo que veo. Elijo ignorar lo que sucede alrededor mío, renuncio a las impresiones visuales que me vuelven a poner en tela de juicio. En vez de aceptar una realidad que podría ser dolorosa, repugnante o confusa, prefiero **cerrar los ojos**. La **ceguera** puede estar causada por la diabetes (ver esta enfermedad) o también por la acumulación de cosas que rehúso aceptar, aportándome confusión y un sentimiento de ya no saber a dónde ir. Frecuentemente herida por un impacto, por un traumatismo o por un gran miedo interior, mi vista se retira y la energía de los órganos visuales también. En particular puede tratarse del temor de perder a alguien o algo que quiero. Sin embargo, la oscuridad exterior parece generalmente aportar una apertura interior, un universo privado, secreto y coloreado. Entonces me abro más a mi mente interior. Una **deformación del ojo** (astigmatismo, miopía, presbicia) indica que busco de modo desmesurado encontrar respuestas en el exterior en vez de dentro de mí. Cuanto más busco afuera de mí, más me aparto de mi núcleo interior. Una **visión velada** (cataratas, glaucoma) indica que mi versión de la realidad es contraria a la que veo. Esto me indica que pongo difícilmente mi atención sobre lo esencial, que rechazo lo que veo. Tomo consciencia de la belleza que me rodea y me doy tiempo para mirar.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS (dolencias en los niños)

Un **problema de los ojos** en un **niño joven** deja presagiar un estrés frente a su familia, un rechazo de ver lo que en ella sucede. Cuando se desarrolla en la escuela, esto demuestra que vivo ansiedad frente a lo desconocido. Un **problema de los ojos** que se produce en la adolescencia revela un miedo de la sexualidad. Es importante que yo, como uno de sus padres, ayude a mi hijo a que comunique sus miedos para darle seguridad y ayudarle a superarlos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS (en general)

✍ Los ojos son los órganos de la visión. Los problemas más comunes impiden ver bien o bloquean la visión natural de la persona. Además de la definición siguiente, véase la definición del problema en cuestión.

👎 Todo problema que afecta a la vista significa que se prefiere cerrar los ojos a lo que sucede en lugar de arriesgarse a perder a alguien o algo. Es una forma de protegerse. Es posible que esta persona no acepte tener *los ojos en todo,* es decir, vigilarlo todo. A continuación, algunas otras expresiones que se utilizan con frecuencia:
- ¡Me cuesta un ojo de la cara! (Me cuesta caro).
- Lo veo con malos ojos. (No me gusta).
- Echarle un ojo a alguien. (Vigilarlo siempre).
- Eso salta a la vista. (Es evidente).
- Hacer algo con los ojos cerrados. (Tengo mucha confianza en mí).

La utilización repetitiva de algunas de estas expresiones es suficiente para que resulten afectados los ojos o la vista.
Cuando el problema ocular impide que la persona vea bien de cerca, su cuerpo le dice que le cuesta trabajo ver lo que sucede cerca de ella, ya sea en su cuerpo (un cuerpo que envejece, por ejemplo) o las circunstancias o personas que hay en su vida presente. Lo que ve le da miedo y le impide ver lo que pasa realmente: deforma la realidad. No ver los detalles cercanos le proporciona orden y una cierta paz, porque le da la impresión de alejarse y no ser molestada (véase también la definición de presbicia).
Cuando el problema en los ojos impide ver bien de lejos, la persona recibe el mensaje de que se están creando miedos irreales en la forma de ver su futuro o el porvenir de sus seres queridos. Se imagina

situaciones y tiene miedo de verlas realizarse. Quizás no tenga ganas de mirar a lo lejos por cansancio, pereza, descuido o decepción de la vida (véase también la definición de miopía).
El ojo izquierdo representa lo que uno ve de sí mismo. Esta forma de verse está influenciada por lo que aprendimos de nuestra madre, ya que el lado izquierdo del cuerpo está relacionado con nuestro principio femenino.
El ojo derecho representa lo que vemos fuera de nosotros. Esta forma de ver lo exterior está influenciada por lo que aprendimos de nuestro padre, ya que el lado derecho del cuerpo está relacionado con nuestro principio masculino.

👍 Es momento de que seas consciente de que nada cambiará en tu vida, aunque rehúses ver la verdad cerrando los ojos. En lugar de creer que puedes perder a alguien o a algo, sería más sensato que le hicieras frente a la situación y la arreglaras.
Si eres del tipo de persona que crees que viéndolo todo no tendrás derecho a equivocarte, debes saber que esta creencia no es buena para ti. *No hay experiencias sin errores y no hay evolución sin experiencias.*
Se dice que los ojos son el espejo del alma. Esto significa que cualquier problema en ellos es un mensaje que te indica que no vas en la dirección necesaria para que tu alma realice tu plan de vida. Debes aceptar la idea de que no es normal ni hereditario tener una vista que disminuya. Sólo una fuerte creencia mental puede tener el poder necesario para influir en tu vista en ese sentido. Te aconsejo encarecidamente que utilices las preguntas sugeridas al final de este libro para ayudarte a descubrir la creencia o creencias que afectan tu visión.
Por otro lado, si utilizas a menudo una de las expresiones antes citadas, observa el miedo que te invade en el momento de utilizarla y descubrirás qué creencia está afectando a tus ojos.

Mis **ojos** son el espejo del alma. Me permiten ver al exterior y, gracias a ellos, puedo expresar todas las emociones y todos los sentimientos que vivo interiormente. Según su profundidad, es posible descubrir mis relaciones con el mundo exterior. El funcionamiento de **mis ojos** refleja el modo en que veo la vida y mi relación con ésta. Cada **ojo** representa un aspecto particular de mi ser. El **ojo izquierdo** representa el aspecto interior, emocional e intuitivo. Me sirve de vigía, permitiéndome quedar al acecho frente a todo lo que puede constituir un peligro y reaccionar prontamente. El **ojo derecho**, él, trata racionalmente el universo y las situaciones exteriores. Es el **ojo** del reconocimiento que me permite moldear mi identidad. **Problemas en los ojos** son la indicación de que existen cosas que rehúso ver y que vuelven a plantear frecuentemente mis principios fundamentales y mis nociones de justicia. Girando adentro mío mi mirada antes de fijarla hacía el mundo, encontraré así una nueva visión de conjunto y una mirada nueva sobre el camino de mi existencia. Mi mirada es auténtica y sin enjuiciamiento.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – ALEXIA CONGÉNITA

La **alexia congénita** se llama también ceguera de las palabras o ceguera verbal. Es una incapacidad patológica de leer. O bien puedo leer las letras sin las palabras, o leer las palabras sin leer las letras o incluso no leo todas las palabras de una frase, todo lo cual me impide comprender su sentido. Si estoy afectado por esta enfermedad, puedo vivir una gran **preocupación** o una atención exagerada para con los pensamientos que vehículo. Cuanta más atención presto (de modo exagerado) a aspectos de mi vida que lo necesitan poco, más me arriesgo a padecer quedándome encerrado dentro de pensamientos que frenan mi evolución. Necesito abrirme interiormente a mi intuición y a mi imaginación, dos facultades maravillosas que el alma que soy posee para expresarse (la chispa divina que soy, mi consciencia). Si quiero resolver esta enfermedad, debo mirar lo que trastorna mi vida, lo que la enfermedad me impide o me evita hacer, decir o ver. Abriendo mi corazón, arreglo esta situación de un modo **consciente**. Es más fácil para mí como niño manifestar la escucha interna porque estoy más "conectado" que los adultos. ¡**Leo más fácilmente los mensajes de amor de mi corazón**! Entonces me abro a mi intuición y manifiesto más mi creatividad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – ASTIGMATISMO

✍ Este problema ocular es ocasionado por una variación en la curvatura de la superficie del ojo, lo que da como resultado una visión distorsionada.

👎 El astigmatismo revela problemas entre la vida interior y la vida social. Este problema lo experimenta la persona que no ve las cosas de la misma manera para ella que para los demás. Tiene dificultad para ver las cosas de manera objetiva. El hecho de que su manera de pensar no esté de acuerdo con el entorno le ocasiona conflictos interiores. Le cuesta más trabajo aceptar un cambio proveniente de otro que uno

surgido de sí mismo. Le resulta difícil ver que un cambio es adecuado y positivo –si éste le es impuesto por otra persona–. Sin embargo, si este cambio es idea suya, se adaptará sin problemas. Suele ser una persona que se siente herida con mucha facilidad.

¿De qué tienes miedo? ¿Qué puede ocurrir si te permites ver las cosas de frente, de una manera más objetiva, con los ojos de los demás? Es posible que de niño decidieras no dejarte influir por los demás y te dijeras que en el futuro verías la vida siempre a tu modo. Esta decisión pudo haber sido benéfica para ti en ese momento de tu vida, pero en la actualidad no lo es, al menos, no siempre. Concede a los demás el derecho de estar en desacuerdo contigo, sin que por ello pierdan valor ante tus propios ojos. Esto eliminará una gran cantidad de conflictos con quienes te rodean, lo cual mantendrá tu paz interior.

El **astigmatismo** es un defecto de esfericidad (que se refiere a curvatura) de la córnea o del cristalino. La curvatura vertical de la córnea es más importante que la curvatura horizontal o inversamente. Esta malformación denota generalmente un miedo a mirarme de frente, tal como soy. Una **mala coordinación de los ojos** puede significar que mi modo de actuar y mis pensamientos están en desacuerdo con mi entorno, causando así conflictos interiores. Puedo querer crearme una realidad diferente e intentar liberarme de la influencia de mis padres o de cualquier otra persona que encuentre abusiva. Frecuentemente confrontado con la rabia, la ira o miedos durante mi juventud, **mis ojos** han conservado esta expresión de miedo y los músculos que rodean **el ojo** se han quedado en estado constante de impacto. **Mis ojos** podrán estar irritados si lo que veo fuera o dentro me irrita. El **astigmatismo** también puede ser el resultado de una gran curiosidad. Mi necesidad insaciable de verlo todo "desgastó" **mis ojos**. De este modo, mi cuerpo me dice que tome el tiempo necesario para apreciar las cosas. También esto puede significar que tengo interés en reconocer mi propia belleza, el ser magnífico que soy.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – CATARATAS

✍ Esta afección ocular se manifiesta por una opacidad en el cristalino del ojo. La lente pierde poco a poco su transparencia, lo cual pone en peligro la visión. Los primeros signos son un ligero oscurecimiento de la *vista,* la visión de puntos o manchitas negras y la percepción doble o múltiple de un objeto.

Las cataratas generan la impresión de que hay un velo que cubre al ojo. La persona afectada tiene una percepción velada de lo que pasa a su alrededor. Prefiere no ver antes que ver un fracaso o un final. Si la catarata es interna, prefiere tener una percepción velada de lo que pasa en su interior antes que ver su propio fracaso. De este modo ve la vida sin luz, sombría, y por ello vive en la tristeza y en la melancolía.

El mensaje que te envía tu cuerpo por medio de la catarata es que no le pidas a los demás tanto como te exiges a ti mismo. Tu enorme miedo a perder, a que algo termine, al fracaso o a una quiebra, te impide ver el lado bueno de la vida. Levanta tu velo y mira todo lo que has creado hasta ahora. Es mucho mejor de lo que piensas.

Las **cataratas** son una enfermedad en la que el cristalino (lentilla biconvexa del **ojo**) se vuelve progresivamente opaco a tal punto que la visión se vela y se distorsiona, lo cual lleva a la ceguera (sinónimo de ciego o de pérdida de la vista) a más o menos largo plazo. Esta forma de incapacidad física llega en mi vida en el momento en que ya no deseo ver interiormente lo que sucede delante de mí, lo que seguirá o lo que amenaza con influenciar mi vida y las decisiones que debería tomar. Lo que vi o veo para el futuro me lleva a decirme: "No creo mis **ojos**!". Mi visión disminuye porque la energía ya no baña este lugar. Pierde brillo y se oscurece, veo el futuro con un **ojo** oscuro y velado, sin alegría ni alegría del corazón. Es posible que tenga una actitud egocéntrica y que quiera ver la vida sólo a mi modo sin tener en cuenta la realidad ajena. Es una actitud egoísta que puede incluso hacerme creer que soy superior a los demás. Esta **catarata** me aparta del presente, me retira del universo que me rodea. Esto me disgusta a ciertos niveles y debo tomar consciencia de los aspectos exterior e interior de las cosas. La **catarata** aparece normalmente hacía el final de la vida, en el momento en que se instala el miedo de envejecer y volverme impotente o sin poder. "Ya no quiero ver la futura imagen de mí si aún no está aquí, por temor a que me disguste demasiado." Pierdo mi flexibilidad mental y de acción. Me vuelvo menos tolerante y olvido frecuentemente los sucesos que acaban de sucederme. Entonces no tengo interés en ver el futuro que puede parecerme muy oscuro (las **cataratas** son frecuentes en los países en vía de desarrollo). Sin embargo, puedo levantar el velo que me impide ver mi auténtica realidad poniendo mi atención en mi luz interior. Acepto hacer el esfuerzo de mirar adentro mío y veré toda la luz y la belleza que me rodean.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – CEGUEDAD

Rehusando **abrir los ojos**, ver el mundo exterior, sólo me queda la alternativa de mirar dentro mío y tomar consciencia de mi Universo interior. Acepto ver la riqueza que me habita, la luz que está en mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – CIEGO

Estoy considerado como **ciego** si tengo 10% de visión o menos. Si vivo esta situación puedo preguntarme lo que no quiero ver o lo que me da miedo ver en mi vida, una persona o una situación. Si esto se produjo después de un accidente o una enfermedad, puedo buscar la causa que podría estar vinculada a esta pérdida de visión. Entonces, puedo trabajar para integrar esta causa para la toma de consciencia que debo hacer y aceptar otra vez de "ver", dejando que mi visión interna se desarrolle cada vez más en el amor y la comprensión.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – CONJUNTIVITIS

La conjuntivitis es una inflamación de la conjuntiva, la membrana que tapiza el interior del párpado y del globo ocular. Se manifiesta mediante tres síntomas: primero, la persona que la padece tiene dificultades para abrir los ojos al despertar en la mañana porque las pestañas se pegan a causa de una cierta secreción; el segundo es la hinchazón de los párpados; y el tercero es el ojo rojo e hinchado. Es una afección superficial y la visión suele ser normal.
Véase ojos (en general), agregando ira después de que la persona vio algo y tiene miedo de volverlo a ver. A esta persona le ayudaría ver con los ojos del corazón y no con los ojos que juzgan si lo que ven está bien o mal. Sus ojos quieren que recobre su entusiasmo natural.

La **conjuntivitis** es la inflamación de la membrana transparente que recubre el interior del párpado y el glóbulo ocular. Existe una relación directa entre la **conjuntivitis** y lo que veo. Inconscientemente, **rehúso ver una situación o un suceso** con el cual estoy en desacuerdo o que me hiere. Esto me lleva a vivir frustración, irritación y rebelión. "¡No puedo soportar lo que veo!; ¡Me quema el ver tal cosa!" Es como si mis **ojos** quisieran lavarse incesantemente la **suciedad** que veo en la situación que me hace **enfadar**. El resultado conlleva una hinchazón y un aturdimiento mental así como un desmadre emocional similar a la acción de llorar. Prefiero estar temporalmente ciego porque lo que veo me hace sufrir. Tomo el tiempo de pararme y **acepto contemplar esta situación que me molesta y me pregunto por qué es así**. Me mantengo abierto y receptivo; así me evito volver a vivir **conjuntivitis**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – CONMOCIÓN DE LA RETINA (ver también: CEREBRO – CONMOCIÓN)

En el plano físico, la **conmoción** se produce después de un golpe violento (directo o indirecto) en una parte de mi organismo que conlleva lesiones ocultas, necesitando un examen más profundo. En el caso de una **conmoción de la retina**, rehúso ver lo que me salta a la **vista** porque tengo dificultad en cambiar mi visión de las cosas. Acepto liberarme, soltar mis antiguos pensamientos o mis antiguas maneras de ver y dejo sitio para nuevos pensamientos que ya están aquí. A partir de ahora, estoy a la escucha y me dejo guiar por mi intuición y por mis sentimientos. Me siento más libre y sereno.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – DALTONISMO (no percepción de los colores)

Ser **daltoniano**, es ver el mundo sin sus colores, grisáceo e indiferenciado. Puede suceder que sólo sean colores precisos los que no pueda ver. Entonces me puedo preguntar en cual situación de mi vida conocí un inmenso estrés y que hacía referencia a este color o a estos colores que no puedo discernir. Por ejemplo, si no puedo ver el rojo, quizás de joven estuve a punto de morir porque un tren rojo se dirigía contra mí. Ahora asociado a un alto nivel de estrés y simbolizando la muerte que me espera, inconscientemente ya no quisiera ver el rojo. Si no puedo distinguir ningún color, se puede aplicar el mismo principio. También un día, puedo haber decidido no "soñar en colores" para evitar estar decepcionado. Ya que nuestros sueños de hoy crean la realidad de mañana, voy a dejar de ver los colores en mi vida diaria. A partir de ahora voy a decidir los colores, dejar sitio a mi imaginación. Imagino el rosa, el verde, el azul. Como un artista, decido la mezcla de colores. Me impregno de esta unidad que me ofrece el mundo. Dejo libre curso a mi fantasía, expreso mi alegría de vivir de mil y un modos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – DESPRENDIMIENTO DE LA RETINA

El **desprendimiento de la retina** es una afección del **ojo** causada por la separación de la retina y de la hoja subyacente, bajo el efecto del paso del líquido vítreo debajo de la retina. El **desprendimiento de la retina** procede de una situación en que vi algo que sucedía en mí y provocó un estrés inmenso. Tengo la sensación de que esta imagen de un acontecimiento que encuentro horrible se ¡**quedará impregnada en mi memoria toda mi vida**! Es importante que haga frente a esta imagen en vez de querer esconderla en el fondo de una caja o negarla. Puedo pedir la ayuda de un terapeuta que me ayudará a encontrar porqué debí ver este suceso perturbador e identificar la lección de vida que debo sacar. Este proceso hecho, voy a evitarme otras situaciones en las cuales podría desarrollar otro **desprendimiento de la retina**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – ESTRABISMO (en general)

✍ El estrabismo (ojos bizcos) es la incapacidad de fijar un objeto con tos dos ojos; éstos funcionan de manera independiente y no en coordinación.

La expresión "bizquear sobre algo" significa: Echar miradas llenas de codicia o de envidia. ¿Te corresponde esta definición? ¿En qué área eres dado a envidiar a los demás?
También se ha observado que la persona con estrabismo tiene dificultad para hacer funcionar los dos hemisferios del cerebro al mismo tiempo, sea en su nivel emocional o en el racional. Por lo tanto, le cuesta trabajo ver las cosas como son. Quizás las vea de acuerdo con lo que siente, o que incluso las interprete con su intelecto, el cual sólo puede basarse en lo aprendido, en lo que está en la memoria. Estos son los diferentes significados del estrabismo, según el ojo que bizquea y hacia el lado en que lo hace.
EL OJO IZQUIERDO QUE BIZQUEA HACIA ARRIBA: Denota una emotividad sentimental superior al promedio.
EL OJO DERECHO QUE BIZQUEA HACIA ARRIBA: Denota una emotividad intelectual y un sujeto cuyo pensamiento divaga con facilidad.
EL OJO IZQUIERDO QUE BIZQUEA HACIA AFUERA: Denota una actividad instintiva sin relación con la mente. La gran sensibilidad del sujeto es la que ordena la acción en detrimento de su palabra, sin que por esto haya mala voluntad por su parte.
EL OJO DERECHO QUE BIZQUEA HACIA AFUERA: Denota una relación torpe entre la mente y el objeto enfocado. Esto se traduce en un esfuerzo intelectual destinado a compensar el esfuerzo normal del ojo derecho. La mente da vueltas. Puede haber tendencia a la depresión.
EL OJO IZQUIERDO QUE BIZQUEA HACIA ADENTRO: Denota un complejo de inferioridad generado por el temor. Esta persona se basa demasiado en su parte sensible y se olvida de una gran parte de sí misma.
EL OJO DERECHO QUE BIZQUEA HACIA ADENTRO: Denotar una enorme sensibilidad; la mente y la atención del sujeto están demasiado dirigidas a su propia persona. Es un sujeto apto para ser batallador y rencoroso.
EL OJO IZQUIERDO QUE BIZQUEA HACIA ARRIBA Y HACIA AFUERA: Denota un sujeto irracional y soñador que no tiene noción del tiempo.
EL OJO DERECHO QUE BIZQUEA HACIA ARRIBA Y HACIA AFUERA: Denota una mente irracional, indisciplinada e incluso amoral.

Como el estrabismo se desarrolla durante la niñez o la adolescencia, es fácil deducir que el bloqueo parte de ahí. Si se presenta en el lado derecho, es más probable que este problema tenga relación con los estudios y que, por lo tanto, esté influido por tu vida escolar o por la forma en la que quieren que aprendas en casa. Si es del lado izquierdo, el problema se relaciona más con tu vida afectiva: con tus padres o con la familia.
Además de hacer ejercicios físicos para enlazar las funciones de los dos hemisferios de tu cerebro (con un kinesiólogo educativo), es importante que revises las decisiones que tomaste durante tu infancia en base a lo escrito acerca de los bloqueos emocionales. Acepta la idea de que tú fuiste quien no quería ver las cosas o las personas tal como eran. Por otro lado, ahora, que ya no eres como en la época en la que tomaste esa decisión, puedes optar por nuevas alternativas que te ayudarán a ver con más precisión lo que pasa en ti y a tu alrededor.

El **estrabismo** denota contradicciones e incertidumbres frente a mis relaciones con mi entorno, una lucha perpetua entre una necesidad de soledad y la de estar admirada, un deseo de independencia confrontado con el miedo a estar solo. La dulzura del silencio está constantemente en contradicción con esta necesidad

de preguntar. Aprendo a discernir mis auténticas necesidades y a sentirme bien en cualquier situación que sea.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – ESTRABISMO CONVERGENTE

El **estrabismo convergente** (**o ser bizco**) es una desviación de los ojos hacía la nariz. Implica generalmente que me niego a ver las cosas tales como son en realidad, frecuentemente a causa de la inseguridad que representan para mí. Puede que, de este modo, desee escapar a personas que considero amenazadoras para mí. Según el **ojo** que se desvía, puedo descubrir ciertos aspectos de mi personalidad. Si se trata del **ojo izquierdo que se gira hacia el interior**, soy una persona temerosa padeciendo un fuerte complejo de inferioridad. Si, al contrario, es mi ojo derecho, soy probablemente muy susceptible y rencorosa. Es un modo de centrar toda mi atención y mi inteligencia sobre mí o sobre una cosa o sobre una persona que he de vigilar constantemente. Un **ojo izquierdo bizqueando en sumo grado hacía arriba** revela que soy un soñador, irracional y sin noción del tiempo. Si se trata de **mi ojo derecho**, soy una persona indisciplinada y dotada de una inteligencia irracional. El estrabismo también tiene por efecto el ver las cosas solamente en dos dimensiones. Para unificar mi percepción, tengo interés en observar las cosas bajo todos los ángulos y aceptar la realidad. Me vuelvo atento a todos los mensajes que me transmite mi cuerpo y vuelvo a descubrir los placeres de una visión de la vida en su globalidad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – ESTRABISMO DIVERGENTE

Como para el **estrabismo** convergente, el **estrabismo divergente** es también una desviación de los ojos pero, esta vez, hacía el exterior. Revela también un miedo a mirar el presente de cara. Cuando es **el ojo derecho** que está afectado, esto revela un esfuerzo intelectual puesto en acción para facilitar la relación entre la inteligencia y la situación. Tengo la sensación de que mi inteligencia da vueltas, lo cual puede inclinarme a tener tendencia a la depresión. Si se trata más bien de **mi ojo izquierdo**, soy una persona de una gran sensibilidad. Hago las acciones en función de esta sensibilidad. Acepto vivir el momento presente y mirar cada situación de cara. Mi sensibilidad me permite de ahora en adelante tomar las decisiones inteligentes, sabiendo que estoy constantemente guiado y protegido.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – GLAUCOMA

✍ El glaucoma es una afección en el ojo caracterizada por una hipertensión ocular que se acompaña de una degeneración más o menos tardía del nervio óptico, ocasionada por una compresión del mismo.

La persona que sufre de glaucoma es aquella que tiene dificultades para aceptar lo que ve y sobre todo lo que vio en el pasado, con respecto a su vida afectiva. De hecho esta enfermedad proviene de un sufrimiento emocional que produjo toda esta desconfianza vivida desde hace mucho tiempo y que ocasionó una gran represión. Esta provocó tensiones que se acumularon hasta que la persona llegó a su límite emocional. El ojo resulta afectado cuando la persona se niega a ver lo que esta vieja herida viene a despertar.

Este problema te indica que te ayudaría mucho liberarte del pasado, y el medio por excelencia para hacerlo es el perdón. Desarrolla en ti la capacidad de aceptar las diferencias que ves en quienes amas y te aman. Tu enorme sensibilidad está mal utilizada porque se ha vuelto emotividad negativa que te perjudica y te impide vivir relaciones hermosas y apacibles. El hecho de ver el sufrimiento y los límites de los demás te ayudará también a ver y a aceptar a los tuyos. Te ayudaría confiar más en quienes te rodean. Ver también problemas en los ojos.

El **glaucoma** implica un bloqueo del canal de salida del ojo, impidiendo así que se liberen los líquidos. Estos líquidos representan todas las lágrimas que hubiesen tenido que correr a lo largo de mi vida y que, habiéndose acumulado, provocan una presión sobre la retina, causando así el deterioro de la vista. Afecta más frecuentemente la gente de más de sesenta años, que frecuentemente tiene el sentimiento de **haber visto lo bastante**. Puede ser el signo de viejos rencores y de una negación de perdonarme. Puedo tener la sensación de estar fuera de carrera, me da miedo el futuro. Sintiéndome fácilmente cansado, la vida se vuelve diferente y más difícil de aceptar emocionalmente. Me niego a verme envejecer; las imágenes del futuro no pueden verse y esto me conviene perfectamente. Elijo quitar el velo, acepto ver con amor y ternura. Un **ojo** afectado de **glaucoma** actúa como una lupa; por lo tanto, hay alguien o algo en mi vida de lo cual quisiera acercarme lo antes posible. Puedo tener la sensación de haber pasado al lado de ciertas cosas

en mi vida y tengo resentimiento hacia ellas. Es como si ocasiones me corriesen entre los dedos justo cuando estoy a punto de lograr o realizar algo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – HIPERMETROPÍA

✍ La hipermetropía es un trastorno ocular. El hipermétrope sólo distingue los objetos a una distancia anormalmente grande porque los rayos luminosos paralelos se cruzan en la parte trasera de la retina.

La persona que sufre este trastorno visual tiene miedo de ver de cerca lo que sucede en su vida. Quiere tomarse bastante tiempo para reflexionar antes de intentar algo. También tiene dificultad para ver todos los detalles de una situación dada porque no confía en poder manejarlos.

El mensaje que te envían tus ojos por medio de este trastorno es que ha llegado el momento de que te acerques a la gente y a las situaciones sin miedo de no poder controlar lo que ocurra. Tus miedos te impiden vivir muchas experiencias que podrían ser enriquecedoras. Ves pasar la vida en lugar de vivirla realmente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – MIOPÍA

✍ Es una anomalía visual. El ojo miope tiene la vista corta. Sólo ve con claridad los objetos cercanos y percibe con dificultad los lejanos.

La persona miope tiene miedo de lo que pueda pasar en el futuro. Basta con recordar aquello que temía, -con respecto al porvenir-, en el momento de quedarse miope, para conocer su causa. Debe señalarse que muchos adolescentes se vuelven miopes durante la pubertad. Tienen miedo de crecer porque perciben al mundo de los adultos como inseguro para ellos. Por otro lado, la persona miope suele estar muy preocupada por sí misma en comparación con su interés por los demás. Le cuesta más trabajo abrirse a las ideas de los demás que a las suyas. Le falta generosidad de espíritu.

Si tienes miopía, acepta la idea de que los acontecimientos que te asustaron en el pasado no tienen que seguir causándote miedo. Ábrete a las ideas nuevas procedentes del exterior y reconoce que no eres la misma persona de antes. Haz frente a las situaciones a medida que se presentan y deja de esperar lo peor. Es tu imaginación la que te hace tener miedo, no la realidad. Aprende a ver tu porvenir con más agrado y más alegría de vivir. Acepta también las ideas y las opiniones de los demás con alegría, aun cuando no concuerden con las tuyas.

La **miopía** dificultad mi visión lejana. Mi inseguridad frente al porvenir me hace ver los acontecimientos más gordos y más inquietantes de lo que son de verdad. Es como si no estuviera listo para enfrentarles. Puedo ver lo que está cerca de mí pero mi visión lejana es confusa a causa de los músculos oculares contraídos y tensos. En suma, puedo tratar con mi realidad inmediata y mi vida "diaria", con gran facilidad. Pero me es difícil crear mi propia visión del futuro y ver las posibilidades frente a mí ya que debo superar el miedo a lo que viene. Si soy **miope**, puedo tener tendencia a estar molesto e introvertido, lo cual puede resultar de experiencias de mi infancia que viví como pavorosas o abusivas (por ejemplo la mirada hostil o rabiosa de uno de los padres). Por ejemplo, si un maestro o un tío me pegaban, me volví **miope** porque tenía miedo de él, y no quería verlo porque a su sola vista, me ponía nervioso, inquieto sabiendo lo que me esperaba. Habitualmente, a menos de haber vivido otro conflicto, mi visión cercana será mejor que la mediana porque sé, incluso inconscientemente, que es importante que vea bien lo que sucede cerca mío para poder defenderme o para hacer los buenos gestos cuando esta amenaza estará cerca de mí y para que no me hiera. La **miopía** indica generalmente una subjetividad excesiva. La expresión "no ver más lejos que su nariz" describe bien esta manera de ser. No querer ver a lo lejos por cansancio o pereza o, aún, a fuerza de decepciones de la vida. "no creo mis **ojos**" ilustra bien cómo me siento. Compadecerme de mí – mismo es a veces más fácil que actuar. Aceptando ver el mundo exterior, esto me permite aprender sobre mí. Se ensanchará mi visión y se desarrollará mi espacio interior. Elijo nuevos caminos, me hago confianza.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – NISTAGMUS

El **nistagmus** es una secuencia de movimientos bruscos y rápidos de los glóbulos oculares, independientes de la voluntad, frecuentemente sintomáticos de una afección del centro nervioso. Si mis ojos padecen de **nistagmus**, es que éstos están constantemente en movimiento de barrido. Debo preguntarme cuando apareció el **nistagmus** en mi vida. Esto concordará generalmente con un período en que vivía una situación

en la cual existía un peligro y que busqué, sin parar, "barrí" todas las posibilidades que se brindaban a mí para poder salir adelante. Es importante que vuelva a dibujar este acontecimiento para tomar consciencia de la fuente de esta enfermedad y así poder curarla. Tomo consciencia que el peligro podía ser real para mí en el pasado pero que, ahora, éste ya no existe y que estoy constantemente guiado y protegido.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – PRESBICIA

✍ La presbicia es una anomalía de la visión, el defecto de un ojo que no ve con claridad los objetos cercanos a causa de una mala acomodación.

De acuerdo con la ciencia médica, es normal que esta mala acomodación del ojo se manifieste en los humanos hacia la edad de 45 años. Es interesante constatar que la palabra acomodación, cuando se habla del ojo, tiene la siguiente definición: "colocación precisa del ojo en la función visual", y esa misma palabra también significa: "adaptarse fácilmente a las personas y a las circunstancias".
En metafísica, se puede decir que la persona que sufre presbicia tiene problemas para adaptarse a lo que pasa a su alrededor. Es posible que le resulte difícil verse en el espejo, ver cómo envejece su cuerpo, no verse tan deseable, etc. Quizá le cueste trabajo ver su situación familiar actual o su situación laboral.

El hecho de que no veas bien de cerca es un mensaje muy preciso de tu cuerpo que te quiere hacer saber que dejas que te moleste demasiado lo que ves cerca de ti. Te dice que dejes de creer que al envejecer disminuyen tus capacidades. Es posible que tu cuerpo comience a desgastarse físicamente, lo cual es natural; sin embargo, con la edad adquieres fuerza en los planos emocional y mental, gracias a la madurez y la sabiduría adquiridas.
Recibes el mensaje de que pierdes demasiado tiempo en la dimensión física; esto nubla tu visión interior y no ves todo el valor que tienes, ese valor adquirido con el paso de los años. No olvides que tu forma de ver la vida hoy determinará tu porvenir. Tu capacidad para adaptarte fácilmente a las personas y a las circunstancias que se presenten en tu vida mejorará mucho tu visión y la calidad de tu vida.

La **presbicia** es un estado que impide ver los objetos de cerca. Revela un miedo del presente. ¿Cuál es la cosa de mi vida, cerca de mí, que me niego a ver? Puede tratarse de mi incapacidad a "poner las cosas a punto" y a ver con claridad lo que me es accesible y cerca mío. Pongo más interés en los demás, en mis relaciones personales y en los acontecimientos exteriores en vez de mirar en mí y desarrollar cada vez más mi yo interior. Este estado puede haber sido causado por un impacto o por un traumatismo que me hizo creer que el presente no era para mí. Volviéndome extravertido y mirando lejos, elijo ignorar lo que sucede cerca de mí, mis sueños están orientados hacia el futuro. Mis **ojos** se vuelven como un vigía que está continuamente al acecho de lo que sucede lejos. Vivo inquietud porque lo que me preocupa ahora me inquieta: envejezco, los niños dejan la casa, me vuelvo más triste. Así, mi visión se transforma en función de lo que quiero y de lo que no quiero ver. En el caso en que sólo uno de ambos ojos esté afectado, es importante que considere las situaciones vinculadas con el lado del cuerpo afectado (izquierdo: intuitivo; derecho: racional). Acepto ver la vida hoy, con todas sus bellezas y sé que estoy seguro, AQUÍ Y AHORA.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – QUERATITIS (ver también: INFLAMACIÓN, ÚLCERA)

La queratitis es un padecimiento infeccioso e inflamatorio de la córnea. Esta lesión se manifiesta como un dolor a menudo intenso, una disminución de la agudeza visual y lagrimeo. Ver problemas en los ojos, agregando enojo y pesar, y también que la persona reprime mucho el llanto cuando su cuerpo emocional tiene esa necesidad. Ver también las explicaciones adicionales sobre las enfermedades infecciosas que figuran en las primeras páginas del libro.

La **queratitis** es una inflamación de la córnea, acompañada de dolores importantes pudiendo presentarse bajo forma de úlceras. Se produce cuando vivo pena en relación con algo o alguien que veo y que me pone enfadado. Esto me pone en unos estados tales como llegar a pegar a una persona físicamente o, en sentido figurado, podría querer que la "desgracia caiga en las personas o las situaciones referidas" para darme cierta satisfacción. También puedo ser yo quien quiera esconderme de algo o alguien para no ser visto. La **cornea** siendo la "ventana" del ojo, deberé hacerla más opaca para que se sustituya por una "pared" que me proteja. Mi cuerpo me dice simplemente que **debo aprender a mirar la vida con otros ojos, con una nueva actitud de apertura y comprensión**. Puedo ver cosas que no me satisfacen, que no me convienen y debo desapegarme de lo que veo. Debo aprender a soltar el control que quiero ejercer sobre las cosas, sobre las personas o sobre las situaciones que me rodean y sobre las cuales no tengo ningún poder.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS – RETINITIS PIGMENTARIA o RETINOPATÍA PIGMENTARIA

La **retinitis pigmentaria**, también llamada **retinopatía pigmentaria**, se considera una enfermedad hereditaria que hace que las células visuales receptoras de la luz degeneren. Suele afectar a los niños. El ojo no puede adaptarse a la oscuridad y disminuye el campo visual con el tiempo. Por lo tanto, ya no veo la luz. Esta enfermedad se desarrollará si tengo vergüenza de mi persona, de quien soy, tanto en el plano físico como intelectual. Quisiera que los demás dirijan su mirada en otras partes que sobre mí. Puede que sea perfeccionista y que el hecho “de ver grande” delante mío me cause un gran estrés. Puedo tener miedo de no acabar con todo lo que me espera en la vida. Mi cuerpo responde a este estrés disminuyendo mi campo de visión, esperando así disminuir mi estrés. Debo aprender a aceptarme tal como soy y a llevar una mirada positiva con relación a quien soy, siendo una persona única y excepcional.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OJOS SECOS (vea: FALTA DE LÁGRIMAS)

OLIGURIA

La oliguria es una disminución en el volumen de la orina, que tiene como consecuencia la eliminación insuficiente de numerosos desechos cuya acumulación es tóxica para el organismo. Véase deshidratación y RIÑONES (problemas renales).

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OLOR CORPORAL (ver también: NARIZ)

En general, todos los líquidos contenidos en el cuerpo humano representan mis emociones. En este caso, **un olor corporal** desagradable es el signo de que desbordan emociones nefastas y que las debo expresar en vez de todo guardar dentro de mí. Esto puede ser irritabilidad, disgusto, odio, frustración, rencor, disgusto por una persona o una situación, etc. Esto también puede ser el signo de que se suelta una emoción intensa que está conectada a la parte del cuerpo a donde llega la transpiración. Una persona que tenga un buen **olor corporal** generalmente tendrá bellos pensamientos y estará en armonía con su entorno. Ocurre que soy una persona que recibió una vida con una misión espiritual alta, que muero en “**olor** de santidad”. Realmente se puede oler como si emanara del cuerpo un perfume de flor. También, si leo textos espirituales, estoy en un estado en que soy muy feliz, entonces puedo emanar un olor a clavel, rosa, sándalo y muchos otros perfumes. Las personas podrán oler o no el perfume que desprendo. Aunque esto es escaso, puedo ser una persona que es capaz de oler las enfermedades e incluso los sentimientos de otra persona. Así, cada enfermedad tiene un **olor** particular, al mismo título que las enfermedades tienen un color particular en el campo magnético que se llama aura. Si es **abundante la transpiración**, es señal de que vivo mucha nerviosidad interior, inseguridad o que tengo grandes angustias. Dejo salir por los poros de mi piel todo lo que reprimo y me mantengo preso dentro de mí. Debo aprender a afirmarme y expresar mis sentimientos tanto positivos como negativos para liberarme, dejar sitio para lo nuevo y que me nutran bellos pensamientos de amor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OLVIDO (pérdida de las cosas) (ver también: ACCIDENTE)

El **olvido** se manifiesta por un fallo momentáneo o permanente de la memoria. Puede ser un signo de que me agarro a ciertos sucesos o a personas, del pasado en general, y frente a los cuales debo desvincularme, porque vivo en el pasado en vez de disfrutar con el momento presente. También puede que esté inquieto referente a una o varias situaciones de mi vida y esto me impide estar totalmente presente. Si **olvido** o pierdo mis **llaves**, mi **cartera**, o mi **bolso**, entonces puede que esté **buscando mi identidad**. Puedo sentirme culpable por concederme algún descanso, ofrecerme dulces, reclamar atención (porque no es razonable) y, así, me auto - castigo perdiendo mis cosas. Aprendo a dejar fluir las cosas y las personas, dejo el pasado en paz y me abro a todas las bellezas de la vida que están aquí y ahora.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OMBLIGO

El **ombligo** es la apertura de la pared abdominal del feto por la cual pasa el cordón umbilical. Poco tiempo después del nacimiento, se vuelve cicatriz y es comúnmente llamado **ombligo**. Un dolor a este nivel implica que me he de abrir más a los demás en vez de quedarme centrado sobre mí. Puede que esté “cortando el

cordón umbilical", es decir mi dependencia hacía mi madre, mi medio familiar. Por el ombligo recibí todo el alimento esencial a mi crecimiento y mi supervivencia cuando era feto. Una anomalía o una dolencia en este nivel puede pues darme la indicación de algo que es de vital necesidad para mí y que no recibo o, al contrario, algo que quisiera expulsar, evacuar porque está consumido o recibido en excesiva cantidad y puede que ya no sea beneficioso para mí. El **ombligo** también es considerado por algunas personas como un centro de energía muy importante para la apertura porque existe incluso un grupo de se llaman "los adoradores del **ombligo**" los cuales practican ejercicios de meditación en esta parte del cuerpo que representa la apertura del paso de la vida cuando era un feto en el vientre de mi madre. Aprendo a reconocer mis cualidades con humildad, evitando así "tomarme por el **ombligo** del mundo" y permitiéndome ver toda la belleza que existe en cada ser y en cada cosa.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OMOPLATO (dolores en el)

Como el omóplato es un hueso grande y plano que une la espalda, la clavícula y el brazo, un dolor en este lugar afecta en general a todas estas partes. Por lo tanto, se recomienda consultar la parte del cuerpo más afectada, así como problemas en los huesos.

El **omoplato** es un hueso llano, largo y delgado formando parte del esqueleto. Con la clavícula, el **omoplato** sirve para unir el brazo con el tronco. El sentir dolor en este lugar puede indicar una rebelión frente a la autoridad, porque me siento cogido o aplastado por ésta. Las dificultades (fractura u otras) en el **omoplato** pueden proceder de una contrariedad entre lo que soy, representado por el tronco, y lo que quiero expresar, representado por mis brazos que son la prolongación de la energía del corazón. Acepto considerar que estoy en plenamente yo para manifestar armonía en mi vida, en las acciones que hago.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ONIQUIA

La oniquia es una inflamación de las uñas. Véase problemas en las uñas, agregando ira reprimida. Ver también la explicación adicional sobre las enfermedades inflamatorias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OPRESIÓN

Cuando me siento **ahogado**, tengo la sensación de un peso en el pecho, por lo tanto al nivel de los pulmones. También puedo tener la sensación de ahogo. Esto pueden ser mis emociones que me sobrecargan, mis inquietudes que pesan mucho, mi rebelión que ruge. Puedo sentirme agobiado por la autoridad y "el poder", que, en mi opinión, abusa de mí. Puedo sentir **presión** frente a una persona o una situación causada por una inseguridad interior profunda que hace que quisiera ver la situación resuelta rápidamente. Recobro el poder que me pertenece. Tomo consciencia de la libertad que poseo. Libero mis sentimientos negativos para dejar sitio a la calma y al amor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OPRESIÓN PULMONAR

Tal estado demuestra que hay un desequilibrio entre la presión de mi interior y la del exterior. Es un sentimiento muy fuerte que bloquea la libre circulación de la vida en mí. Debo pues tomar consciencia y preguntarme si esta fuerte presión viene de mi interior y lo que, en este sentimiento probablemente muy fundamental, me impide respirar regular y profundamente. Inspiro la luz que alumbra y el amor que purifica estas emociones, las cuales así estarán equilibradas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OREJAS (en general) (ver también: OREJAS – SORDERA)

La vista y el oído me permiten situarme en el entorno. Puedo ver cosas sin que haya sonido, puedo oír sonidos sin ver necesariamente de donde procede este sonido. Ambos sentidos forman una especie de "tres dimensiones" de mi entorno. Así las **orejas** (oídos) me permiten oír todos los sonidos que me rodean, tanto los que son armoniosos como los que no lo son. La **sordera** total o parcial puede darse cuando no puedo tratar o aceptar lo que oigo. Si soy sordo es que se ha instalado un proceso selectivo de informaciones y que quiero oír sólo lo que me conviene y me corto de todo lo que se dice y lo que no me conviene. Este proceso selectivo es muy eficaz porque me permitirá reconocer, por ejemplo, la voz de mi hijo que busco entre una muchedumbre. Del mismo modo, este proceso actuará a la inversa por lo que no quiero oír. De un modo

indirecto, las **orejas** (oídos) permiten un mantenimiento del equilibrio cuerpo – mente evolucionando en el Universo. Este equilibrio me aguanta de pie, en alerta, permitiéndome estar centrado y seguir mi vía.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OREJAS – OÍDOS (dolores de...) (ver también: ACUFENOS, ZUMBIDOS DE OÍDOS, OTITIS)

Dolores de oídos se producen cuando vivo una pena, estoy irritado o me siento herido por cosas que oí. También puedo tener la sensación de que nadie escucha lo que he de decir o estoy decepcionado por lo que me gustaría que me digan y no dicen jamás (cumplidos, agradecimientos, etc.) Es como si quisiera encerrarme y ya no estar en contacto con lo que me rodea. El **dolor de oídos** se produce después de una crítica que ha llegado a mis oídos y que me estaba destinada o estaba destinada a otra persona. Lo que oigo me angustia y me duele, tanto físicamente como emocionalmente. Si se trata de una **infección en la oreja**, probablemente oí palabras que me causan irritación, un trastorno emocional, un conflicto o desarmonía. Si tengo **otitis**, vivo mucha impotencia frente a lo que oí. Si un niño vive una dolencia de los **oídos**, esto puede expresar un conflicto vinculado con el entorno familiar o la escuela. Los **dolores de los oídos** son frecuentes en los niños que oyen todo lo que dicen las personas mayores, las peleas de sus padres, sin poder dar su punto de vista. Aprendo a conservar mis **oídos** "abiertos" en cualquier momento, desarrollando al mismo tiempo mi capacidad de desapego frente a lo que oigo. Así mi corazón puede mantenerse abierto en todo instante.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OREJAS – OÍDOS – ACUFENO (ver también: OREJAS – ZUMBIDOS DE LOS OÍDOS)

El **acufeno** es el fenómeno que hace que oigo sonidos como silbidos, zumbidos, chisporroteos sin que esto tenga ninguna relación con mi entorno. Esto puede ser pasajero o permanente y puede producirse con intensidades sonoras diferentes. Cuando sucede esto debo tomar el tiempo de preguntarme si estuve a la escucha de mi voz interior. Es como si no estuviera perfectamente sintonizado con mi "aparato de radio interno". Cuando sintonizo un aparato de radio que está en ondas y que no emite música ni palabra, puedo "oír el silencio". En cambio, si desplazo el receptor sobre una frecuencia en la cual no emite ninguna estación emisora, oigo un chisporroteo o silbidos, como si utilizase un puesto de onda corta. ¿Existirían emociones que hubiese reprimido por temor a perturbar mi equilibrio interior? Así, la vida me recuerda que he de estar a la escucha de mi voz interior, de mis necesidades y de mis deseos. Debo asumirme para disminuir el "nivel de ruido o las interferencias" que puedan existir en mis pensamientos y mis emociones. Porque el hecho de oír silbidos o estos zumbidos me indica quizás también que hay algo que ya no quiero oír y que estos sonidos van a "ahogar" para evitar que esto llegue a mis oídos. Acepto abrir más mis oídos interiores ‘situados a 8 o 10 cm. detrás de mis orejas físicas) para estar en medida de captar mi voz interior. Puedo pedir también oír más conscientemente los sonidos de la naturaleza y las melodías celestes para beneficiar de más paz y descanso en mí – mismo. Cualquier acercamiento holístico como el yoga, relajaciones dirigidas, acupuntura, osteopatía, vitaminoterapia, energía, etc., puede ayudar a disminuir el nivel de estrés y a devolver la tranquilidad interior. Puede que oiga también algo como el sonido de un riachuelo, un torrente, el tañido de campanas (pequeñas, medianas o gordas), gaita, viento en los árboles, zumbido de las abejas, miles de violines. Estos sonidos corresponden a sonidos que puedo oír en diferentes planos de realidades interiores y pueden permitirme determinar en cuál plano estoy sintonizado. Esto significa entonces que mi oído interno está abierto para oír más la realidad de estos mundos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OREJAS – OTITIS

La **otitis** es una inflamación en una oreja o ambas **orejas**, y que tiene su causa en la incomodidad que puedo vivir frente a algo que oigo o que oí últimamente. La **otitis** es frecuente cuando soy niño sobre todo debido a lo que se pueden decir mis padres entre sí o a lo que me dicen porque frecuentemente no soy capaz de expresar mi disgusto o mi frustración. Adulto o niño, si bien esta pena puede proceder de lo que oigo, puede proceder también de lo que no oigo como por ejemplo: "te quiero", "Enhorabuena por lo que acabas de hacer", etc. En general, cuando tengo una otitis, hay líquido que aparece detrás del tímpano. Lo que oigo debe entonces pasar a través de esta agua antes de ser oído. Esta situación es la misma que cuando era bebé en el vientre de mi madre. Por lo tanto, busco, incluso inconscientemente, por una **otitis**, volver a este entorno privilegiado. Prefiero quizás **hacerme el sordo**, **taparme los oídos**, para ya no tener que oír. Para mis padres es un signo de que vivo un conflicto interior y es importante que me permitan expresar lo que vivo para aportar una rápida curación. Como adulto, la otitis me permite hacerme preguntas en cuanto a mi voz interior y ver: "*¿la oigo*?", "*¿Recibo mensajes que me molestan y me hacen enfadar con relación a lo que*

debo hacer o frente a lo que se me pide hacer?" Es por la escucha, tanto interior como exterior, que puedo progresar en la vida, ésta permitiéndome estar centrado y evitar obstáculos inútiles.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OREJAS – SORDERA

"*Más vale estar sordo que oír esto*!". Elijo dejar de oír, decido aislarme de los demás. Sintiéndome fácilmente rechazado, me "*tapo los oídos*" porque ya no quiero estar molestado. Sin saber a veces qué contestar, *me hago el sordo*. Tengo miedo de estar manipulado y no acepto la crítica, no quiero entrar en razón. Por lo tanto creando esta barrera, me aíslo cada vez más, me obstino a no oír. Sin embargo, lo quiera o no, el tiempo hace que los problemas no resueltos de mi vida vuelvan todos un día y que deberé enfrentarme a ellos. Tendría interés en "prestar el **oído**" y escuchar mi voz interior que es la mejor consejera de mi vida. El acto más bello de amor que pueda hacer es abrir mi corazón. Acepto oír los mensajes y me abro a los demás.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OREJAS – ZUMBIDO DE LOS OÍDOS

✍ Esta enfermedad consiste en la percepción auditiva de un silbido, tintineo o zumbido que no proviene de ningún estímulo exterior. Estos ruidos sólo son perceptibles para la persona que dice escucharlos. No se trata de una alucinación. Este padecimiento está directamente relacionado con el centro del equilibrio.

🖓 Estas sensaciones las ocasiona un exceso de ruido mental. Es posible que dejes que tus pensamientos te perturben demasiado, impidiéndote escuchar bien lo que pasa en el exterior. Por otro lado, las personas que sufren este problema a menudo tienen miedo de perder el equilibrio y el control de sí mismas. Entonces quieren dar la impresión de ser equilibradas y ocultan muy bien sus temores.
Este trastorno se puede manifestar en una persona que quiere decir o enseñar algo que ella misma no pone en práctica. Se acusa a sí misma de no ser veraz.

🖒 Es importante que te des cuenta de que tiendes a confundirte en tu intelecto y tu intuición. Eso que crees que es tu intuición es, en realidad, un truco de tu ego. Lo que escuchas es tu intelecto. Quieres mostrarte hasta tal punto valiente y equilibrado que te dejas llevar por tu percepción mental de las cualidades ligadas a la intuición. Esta no alcanza a traspasar la cacofonía de tus pensamientos, lo cual afecta a tu equilibrio interior. Acepta escuchar las críticas a tu persona. Después de escucharlas quedarás libre para hacer lo que quieras.
Escucha primero lo que viene de fuera: esto te permitirá utilizar mejor tu discernimiento. Además, tienes derecho a no poner en práctica siempre los buenos conceptos que aprendiste y que quieres transmitir a los demás. Sin embargo, si continúas deseándolo, finalmente encontrarás la manera de hacerlo.

Los **zumbidos** se relacionan con el rehúso de escuchar su voz interior, los signos interiores que guían mi vida. "Hago a mi antojo", rehúso oír ciertas palabras que encuentro desagradables. Incluso puedo estar obstinado. Resisto porque tengo miedo de **saber la verdad,** de estar al corriente de una situación o incluso de tomar eventualmente una decisión. Esto puede incluso ponerme en desarmonía y activaré un **zumbido de oídos** para no oír... Tengo la sensación de que una persona piensa en mí cuando en realidad generalmente **es** lo contrario. Puedo estar en tensión a causa de las ideas que me "andan" por la cabeza. Aceptando quedarme abierto al nivel del corazón, puedo oír las palabras con más desapego. Ya no estoy obligado a **hacerme el sordo**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ORGASMO (ausencia de)

✍ La definición que sigue se relaciona con la persona que, durante una relación sexual, no logra llegar al orgasmo, el grado más alto de placer sexual.

🖓 Como el orgasmo representa la apertura de todos los centros de energía del cuerpo (los chakras), la persona que sufre este bloqueo utiliza la ausencia de orgasmo para rechazar lo que proviene del otro. No se abre al regalo de la otra persona. Tiene dificultad para aceptar lo que proviene del sexo opuesto. Prefiere controlarse en lugar de abandonarse y gozar su presencia. En general, es una persona dominante. Por otro lado, puesto que el orgasmo físico es sinónimo de placer, a esta persona le resulta difícil autorizarse placeres en su vida cotidiana sin sentirse culpable.

👍 Si crees castigar al otro bloqueando tu orgasmo sigues el camino equivocado pues eres tú quien se castiga. El orgasmo es el medio por excelencia para fusionarse con el sexo opuesto y, por lo tanto, para abrirte a la fusión interna de tus principios femenino y masculino. Además, una relación sexual es una experiencia muy energizante cuando se vive el amor y en el don de sí misma. El orgasmo físico existe para recordarte la gran fusión del alma y el espíritu a la que todos aspiramos.

Aprende a amarte más y acepta la idea de que mereces tener placeres en tu vida. Es tu responsabilidad crearte una vida agradable. Los demás no pueden darte lo que no puedes darte tú mismo (ley espiritual de causa y efecto). Te ayudaría aprender a relajarte, a abandonarte más, en lugar de creer que, si no controlas, los demás te van a controlar.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ORINA (infecciones urinarias) o CISTITIS (ver también: INCONTINENCIA, INFECCIONES, LEUCORREA, VAGINA – VAGINITIS)

La **orina** representa mis viejas emociones las cuales ya no necesito y que elimino de mi sistema. Una inflamación de la vejiga o del conducto urinario (**cistitis**) provoca dolor cuando **orino** (incluso en pequeña cantidad). Esto es más frecuente en las mujeres jóvenes, los diabéticos, las mujeres embarazadas. Tratándose de una infección, esto implica que esta dolencia se vincula frecuentemente a ira acumulada. También puede ser resentimiento, irritación o cualquier otro sentimiento ardiente que afecta nuevos aspectos de mí – mismo o de mis relaciones personales. Como en el caso de una **vaginitis** (o **leucorrea**), puedo vivir un sentimiento de frustración con relación a mis relaciones sexuales. Al estar en comunicación mi sistema urinario y mi sistema reproductor, uno puede afectar al otro. Puede que mis relaciones sexuales funcionen admirablemente bien y que no entienda por qué viviría yo frustración. Precisamente porque todo va bien, puede que me pregunte "¿por qué espere tantos años para tener relaciones sexuales satisfactorias?" De aquí pueden proceder mi frustración y mi enfado no expresados. También, por ejemplo, una cistitis puede manifestarse después de una separación. Al no haber sido capaz de expresar mis emociones negativas, afloran miedos así como conflictos interiores con relación a lo que será de mí. Teniendo grandes esperas por colmar, culpo a la gente que me rodea de este vacío y, la mayoría de las veces, a mi cónyuge en primer lugar. Paso de frustración en frustración porque dejo a los demás la responsabilidad de mi bienestar. Es pues tiempo de asumirme, de aceptar la responsabilidad de mi vida. Tomo la decisión de seguir adelante, estoy renaciendo, independientemente de las relaciones presentes y anteriores.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ORZUELO (ver también: FURÚNCULOS)

✍ El orzuelo es un absceso en la glándula de la pestaña. Es una afección que tiene tendencia a reaparecer, sobre todo en las personas que presentan trastornos digestivos. Este absceso es muy doloroso y, cuando revienta, deja salir pus.

👎 Los orzuelos son frecuentes en la persona muy emotiva con problemas para digerir lo que ve cerca de ella. Es el tipo de persona que quisiera ver sólo lo que le interesa. Quiere controlar lo que sucede a su alrededor y siente enojo porque acusa a los demás de no ver las cosas como ella.

👍 Tus orzuelos se presentan para ayudarte a desarrollar tu tolerancia con respecto a lo que ves a tu alrededor. Aun cuando no estés de acuerdo con lo que ves, date cuenta de que es imposible controlarlo todo en la vida: sólo puedes tener dominio sobre ti mismo. Sin embargo, tienes el poder de ceder y mirar a los demás con los ojos de tu corazón, lo cual te ayudará a aceptar su diferencia y a volverte más amable con ellos.

El **orzuelo** es un pequeño forúnculo rojo y doloroso situado al borde del párpado, en la base de una pestaña. Se manifiesta cuando vivo tristeza, resentimiento frente a algo o a alguien que veo y que no me conviene. Puede que una persona tenga una opinión diferente de la mía, que haga las cosas de modo diferente y que esto esté percibido como "algo sucio" a mis ojos. La diferencia entre la conjuntivitis y el **orzuelo** es que en éste, encuentro que hay algo feo en la situación. En vez de reprimir mis emociones, tengo interés en expresarlas porque podrían aparecer bajo forma de **orzuelos**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OSLER (enfermedad de)

Esta enfermedad es una endocarditis (parte interna del corazón) infecciosa. Como es valvular y se acompaña de fiebre, véase problemas del corazón y fiebre.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OSTEOPOROSIS (ver: PROBLEMAS EN LOS HUESOS)

OTALGIA

La otalgia es un dolor en el oído. Véase problemas en los oídos y dolor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OTITIS (ver: OREJAS – OTITIS)

La otitis es un proceso infeccioso en el oído externo y el oído medio. Véase problemas en el oído, así como las explicaciones sobre las enfermedades inflamatorias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OVARIOS (en general) (ver también: FEMENINOS [dolores...])

Los **ovarios** representan mi deseo de procrear y también mi creatividad, mi destreza en crear, mi feminidad, por el hecho de ser una mujer y de estar colmada o satisfecha como mujer.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OVARIOS (dolores de los...)

✍ Los dos ovarios son las glándulas sexuales de la mujer (como los testículos en el hombre), que secretan las hormonas sexuales femeninas y forman los óvulos que se van a fecundar. Los problemas inherentes al ovario son: DOLORES, INFLAMACIÓN (OVARITIS), CÁNCER y ABLACIÓN.

Los ovarios son glándulas que unen al cuerpo físico de la mujer con su chakra sagrado. Este chakra está relacionado con la energía del poder de crear de la mujer. Las dos funciones de los ovarios (la reproducción y la feminidad) resultan afectadas en la mujer que sufre en uno de ellos o ambos. Su cuerpo le dice que no establece un buen contacto con su capacidad de crear. Está demasiado en el "no soy capaz". Se preocupa fácilmente cuando llega el momento de crear algo por sí misma, sobre todo porque es mujer. Incluso puede tener problemas para comenzar algo.

Tus ovarios te dicen que es el momento de que comiences a creer en "yo puedo por mí misma". No porque seas mujer puedes menos. Aquella que se disminuye por serlo, también tiene problemas de menstruación. A menudo intenta probarles a los hombres lo que puede hacer, mientras que por dentro no se cree tan capaz. No olvides que para crear un hijo se necesita un hombre y una mujer. Lo mismo se aplica a ti: para crear tu vida se necesita el poder de tu hombre interno y el de tu mujer interna. Al saber que puedes confiar en el poder creador de tu hombre interior, podrás darle poder a tu mujer interior para que cree a su antojo. Para lograrlo debes confiar en los hombres con los que convives. Confía sobre todo en tus ideas y en tu intuición.

Los **problemas de los ovarios** indican un profundo conflicto en cuanto al hecho de ser mujer, a la expresión de mi feminidad, o al hecho de ser madre. Puedo también haber dejado de lado el lado creativo que está presente en mí. Es como si me "cortase" de una parte de mí – misma, porque los ovarios son el principio de la creación de la vida y se sitúan en la pelvis, que es la región en donde puedo dar a luz a un niño, pero también a nuevos aspectos de mí – misma, ahí en donde puedo descubrirme otra vez. Puede pues existir un conflicto interior frente a la creación y al descubrimiento de mi propia vía. Un **quiste de los ovarios** indica la acumulación de energía emocional o sentimientos contrarios, vinculados con la energía de los ovarios. En cuanto al **cáncer de los ovarios**, se puede desarrollar después de un acontecimiento en que viví la **PÉRDIDA** de un ser querido. El paralelo al cáncer de los ovarios en el hombre es el cáncer de los testículos. Frecuentemente el ser querido es uno de mis hijos muerto en un accidente, después de una enfermedad o de un aborto. Puede tratarse de una persona con quien no tengo vínculos sanguíneos pero que "amo tanto como si fuera mi hijo". El sentimiento de pérdida puede vivirse con un elemento abstracto como por ejemplo: "*Desde que tiene este nuevo trabajo, mi marido ya no está en casa, vuelve tarde, ya casi no nos hablamos, siempre tiene su trabajo en la mente. ¡He perdido a mi marido! Si esto sigue así, el trabajo destruirá nuestro matrimonio...*" Por lo tanto, "he perdido" al hombre que conocía antes y con quien era feliz, lo cual hoy ya no soy. Puede tratarse de la pérdida de un proyecto que amaba y que abortó. Y de hecho, si era el instigador de dicho proyecto, cuando hablaba a los demás, se trataba de "mi bebé". Cualquier sea la situación, es importante que acepte todos los sentimientos que me habitan, que los exprese para que mi herida interior pueda curar y que pueda girarme hacía el futuro con una mirada más positiva y llena de proyectos por realizar.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

OXIURIASIS

Una oxiuriasis es una infestación del intestino por un tipo de gusanos blancos llamados *oxiuros.* Son los parásitos intestinales más comunes en los niños. Véase parásitos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PAGET (enfermedad de)

Esta enfermedad afecta de manera crónica al pezón y la areola del seno en la mujer. En la superficie del seno se forma una zona roja supurante que se descama, con costras, que algunas veces sangra, y el pezón se retrae. Véase problemas en los senos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PAGET (enfermedad ósea de)

Esta enfermedad es una osteítis deformadora, crónica, que se caracteriza por un aumento anormal del volumen de los huesos, principalmente los largos y los de la bóveda del cráneo. Ocurre sobre todo en la vejez. Véase problemas en los huesos, así como las explicaciones adicionales sobre las enfermedades inflamatorias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PALABRAS (ver también: AFONÍA)

Las **palabras** que pronunció hoy crean mi porvenir. Se dice que el pensamiento crea, que el verbo (la **palabra**) manifiesta. Así, cuando hablo, ya traigo mis pensamientos a concretizarse en el plano físico, como si la palabra fuera **material**. De la calidad de mis palabras, de la elección de las palabras depende la armonía o la falta de armonía en la cual SOY o me voy. Si es melódico el canto, si hablo de corazón, si la alegría, el positivismo, los ánimos salen de mi boca, atraigo el sol. Si mis palabras sólo son crítica, negatividad, ira, destrucción, atraigo entonces nubes grises, tempestades e intemperies. ¡**La elección me pertenece**!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PALADAR (ver: BOCA – PALADAR)

PALPITACIONES

Las palpitaciones son una percepción anormal de los latidos cardiacos. En general, esta sensación de que el *corazón salta* corresponde a irregularidades muy breves en el ritmo cardiaco. Véase problemas del corazón, agregando que estas palpitaciones suelen producirse cuando a la persona le resulta difícil vivir algo emocionante o angustioso. Quisiera saltar de alegría o de miedo, pero no se lo permite.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PALUDISMO

El paludismo es una enfermedad infecciosa ocasionada por un parásito que se transmite mediante la picadura de un mosquito. Se caracteriza por escalofríos, fiebre, anemia y una evolución crónica interrumpida por accesos febriles. El acceso típico se inicia con un escalofrío que dura de veinte a sesenta minutos y al que se le conoce como *acceso frío,* por oposición a la fase que le sigue, llamada *acceso caliente,* durante la cual la temperatura aumenta hasta llegar a 40 e incluso 42°, a la que le sigue un periodo de sudores que deja agotado al enfermo. Véase fiebre y parásitos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PANADIZO

Un panadizo es una infección debida a distintos gérmenes y responsable de una destrucción por necrosis (muerte celular) de una parte de los dedos. Véase problemas en los dedos y absceso caliente, agregando represión, cansancio de ánimo, falta de ganas de *echarle una mano* a los demás o de trabajar.

El **panadizo** es la inflamación aguda de un dedo o más escasamente de un dedo del pie. Si están afectados los **dedos de las manos**, tengo dificultad en poner cosas en marcha en el contexto de los detalles cotidianos, mientras que si se trata de los **dedos de los pies**, se refiere a los detalles del porvenir. Soy pasivo, indiferente y mi energía de acción que necesita estar exteriorizada sale por mis dedos o mis dedos de los pies. Necesito sacar de mí todas estas emociones y todos estos pensamientos nefastos reprimidos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PANCARDITIS

La pancarditís es una inflamación de las tres membranas que envuelven al corazón, la cual se observa principalmente durante el reumatismo articular agudo. La determina una insuficiencia cardíaca con lesiones valvulares y reacción pericárdica. Véase problemas del corazón y reumatismo, así como las explicaciones adicionales sobre las enfermedades inflamatorias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PÁNCREAS (ver también: SANGRE – DIABETES / HIPOGLICEMIA)

Es en el **páncreas** donde se mantiene el porcentaje de insulina que ayuda a la estabilización del porcentaje de azúcar en la sangre. Si está en desequilibrio, se produce entonces la diabetes o la hipoglicemia (consultar estas enfermedades para más detalles). El **páncreas** representa mi capacidad para expresar e integrar el amor dentro de mí y mi capacidad para transigir con los sentimientos opuestos (ejemplo: la ira) sin crear dolor. Frecuentemente se tratará de una situación que pone en causa a otro miembro de la familia y cuyo reto consiste en adquirir más poder o dinero (por ejemplo en el caso de una herencia). Si vivo una situación que me cuesta mucho tragar y que **me parece innoble**, podré ir hasta desarrollar un **cáncer del páncreas**. El **páncreas** está relacionado con la alegría de vivir y con el centro de energía (chakra) del plexo solar que está situado en la base de mi esternón, a algunos centímetros encima de mi ombligo. Debo tomar consciencia de mis necesidades y poner las cosas en marcha para ir a buscar lo que quiero. No necesito buscar estimulantes artificiales para "nutrirme" (drogas, alimento, sexualidad, etc., sólo he de aprender a amarme como soy. Necesito brindarme algunos dulces"

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PANCREATITIS (ver también: ITIS [enfermedades en...])

La pancreatitis es un síndrome, que puede ser peligroso, y resulta de una inflamación del tejido pancreático y de los vasos. Véase la definición de diabetes, con la salvedad de que al bloqueo emocional es necesario agregar que esta enfermedad se manifiesta en alguien que dramatizó un acontecimiento vivido recientemente, el cual le hizo sentir emociones y enojo a causa de sus expectativas demasiado grandes. En general, la pancreatitis se manifiesta en alguien que se preocupa demasiado por su familia. Ver también las explicaciones adicionales sobre las enfermedades inflamatorias.

Vivo mucha rabia frente a la vida porque ya no me ofrece "dulces". Quiero rechazarla. En vez de esperar que vengan a mí los "dulces", he de brindármelos sabiendo que me los merezco.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PANTORRILLA (problemas en la)

Por ser la pantorrilla la parte carnosa de la pierna, situada entre la corva y el tobillo, véase dolor de pierna, agregando que esta parte de la pierna es la que le da fuerza y le permite avanzar con firmeza. Un problema en este lugar indica que la persona que lo sufre desea avanzar más rápido o de una manera más firme, pero se detiene a causa de sus temores.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PAPERAS (ver también: GLÁNDULAS SALIVARES, INFECCIONES, ENFERMEDADES INFANTILES)

✍ Las paperas, también conocidas como PAROTIDITIS, son una enfermedad infecciosa, contagiosa, incluso epidémica, aunque casi siempre benigna. La ocasiona un virus de la glándula salival. La caracteriza un dolor que se irradia hacía el oído, asociado con una inflamación que le da al rostro una forma de pera. También puede entorpecer la masticación.

Como esta enfermedad se relaciona con la saliva y se manifiesta en general en los niños es una indicación de que éste se siente escupido. Es posible que otro niño le escupiera, pero el problema es más frecuente cuando se siente escupido psicológicamente por alguien que le impide tener lo que quiere, que le haga reproches o que lo ignore. Por lo tanto, tiene deseos ocultos de escupir a esa persona, pero se reprime; se hace el sordo y la tensión acumulada en él produce esta inflamación.

Si eres adulto y padeces esta enfermedad, recibes el mensaje de que vives una situación que te recuerda algo que viviste en la niñez y que todavía te lastima. Sigues comportándote como el niño que fuiste. Esta

situación se presenta para permitirte darte cuenta de que si tienes la sensación de que alguien te escupe, eres tú quien le dejas hacerlo. Puedes utilizar esta situación para afirmarte y dejar de sentirte inferior. Toma conciencia de que el otro tiene tanto miedo como tú. Reconoce el miedo en él, tenle compasión y confiésale lo que te pasa. El otro está ahí para mostrarte que, a causa de lo que crees de ti, tú mismo escupes lo que eres.
Si es un niño el que sufre esta enfermedad, ayúdale leyéndole el párrafo anterior y explícale que tiene el poder de curarse del mismo modo que tuvo el poder de crearse esta enfermedad con su forma de pensar. Véase también enfermedades infantiles.

Las **paperas** son una infección viral contagiosa que se manifiesta generalmente por la inflamación de ciertas glándulas, en particular las glándulas salivares. Hay algo o alguien en mi vida frente a quien vivo irritabilidad. "Escupiría" encima con gusto tan grande es mi desprecio. A menos que sea alguien más que quisiera hacer lo mismo para conmigo! Las **paperas** afectan generalmente a los niños más que a los adultos, ésos teniendo mucha más dificultad en expresar su ira y su frustración. En vez de despreciar a una persona (o una situación), debería preferentemente mirar lo que debo aprender de ésta.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PARÁLISIS (en general)

✍ El término *parálisis* designa una supresión o una interrupción de la función sensitiva o motora.

La parálisis se presenta en personas que viven una situación que les resulta demasiado difícil y de la cual quieren escapar, es decir, quisieran evitar esa situación o a una persona determinada. Es el medio ideal para conseguir ayuda y que otro se haga cargo de todo. De este modo, no tendrán que enfrentar solas la situación o a la persona indeseable.

Si sufres de parálisis, es importante que te des cuenta que sólo tú puedes limitarte. Eres el único que cree que no puedes hacerle frente a lo que sucede en tu vida. Tu cuerpo te dice que puedes huir si eso es lo que quieres, pero el problema permanecerá tal cual. Tarde o temprano tendrás que hacerle frente; incluso, si es necesario, en otra vida.
Date cuenta de que todo ser humano siempre tiene a mano la solución, al mismo tiempo que el problema. Cuando deja de poner toda su atención en este último, puede ver la solución. A ti te corresponde decidirte a creer en tu poder creador, el cual se manifestará en ese momento y te ayudará a vivir plenamente la experiencia que debes enfrentar.

La **parálisis** es una imposibilidad de actuar, un paro del funcionamiento de la actividad de uno o varios músculos. Puede afectar un órgano, un sistema de órgano o todo el cuerpo. **Esta enfermedad está vinculada con la huida**: ¿intento evitar o resistir a una situación o a una persona? Frecuentemente es el miedo que me paraliza. Lo que vivo puede parecer tan insostenible e insuperable que deseo "cortarme", volverme insensible, teniendo la sensación que no hay solución posible, siendo incapaz de asumir plenamente mis responsabilidades. También puedo vivir o haber vivido un traumatismo profundo que me pide "dejar de vivir" porque esto es demasiado. Es posible también que un odio intenso o una falta de fe en mí sea tal que la única seguridad contra la mala acción sea la inacción total! También puedo estar muy rígido en cuanto a mi modo de pensar y si todo no se traza como previsto, mi reacción es retirarme, evadirme. Es importante que tome consciencia de la presión que me obsesiona, de cara a lo que sucede o va a suceder, para controlarla y permitir a la parte **paralizada** "empezar otra vez a vivir". Puedo sentirme "**paralizado**" en una situación en que no puedo moverme o que me ofrece ninguna latitud frente a las elecciones o a las acciones por tomar. La parte del cuerpo afectada me da indicaciones suplementarias en cuanto al origen de mi dolencia y de mi miedo. Si por ejemplo, está paralizada mi pierna derecha, esto puede ser el miedo frente a lo que será de mí en mi nuevo trabajo, en mis responsabilidades familiares o en mis responsabilidades como ciudadano.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PARÁLISIS DE BELL (ver: BELL [enfermedad de...])

PARANOIA (ver: OBSESIÓN y LOCURA)

PARÁSITOS

✍ Los parásitos son organismos animales o vegetales que viven, de manera permanente o temporal, a expensas de otra especie viviente, sin destruirlo.

Se dice que la gran mayoría de los seres humanos tienen parásitos en diversos grados, de una manera más o menos dañina. Es interesante observar que llamamos parásito a un humano que vive a expensas de otro, cuando podría él mismo satisfacer sus necesidades. La persona que tiene parásitos se deja parasitar por los demás, y sobre todo, por sus pensamientos y su forma de vivir.
Los niños tienen muchos de ellos porque se dejan invadir demasiado por el mundo adulto. Se sienten obligados a esforzarse en no ser ellos mismos para que los adultos los quieran. También sucede con frecuencia que una persona atrapa parásitos durante un viaje a otro país. Cuantos más de estos organismos tiene una persona, más mensajes reciben que le da demasiada importancia a los detalles que no la tienen y que la invaden y ocupan demasiado espacio.

Gracias a estos parásitos, tu cuerpo te dice que nadie puede parasitarte si tú no se lo permites. Sólo tú puedes dejarte invadir. No necesitas esforzarte para SER otra persona, creyendo que así te querrán más. Tienes todo lo necesario para ser una persona digna de ser amada y aceptada. Respétate y los demás te respetarán. No dejes entrar ningún pensamiento o creencia inútil, del mismo modo que no dejarías entrar a cualquiera en tu casa.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PARESIA

La paresia es una parálisis ligera o incompleta que se manifiesta como una reducción de la fuerza muscular. Véase parálisis y DEBILIDAD.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PARINAUD (síndrome de)

Este síndrome es una parálisis vertical de la mirada. Véase parálisis, agregando que la persona que lo padece no quiere ver lo que sucede. Su manera de mirar a una situación o a una persona la paraliza.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PARKINSON (enfermedad de…) (ver: CEREBRO – PARKINSON [enfermedad de…])

PAROTIDITIS (ver: PAPERAS)

PÁRPADOS (dolor en los)

✍ Los párpados son los órganos móviles que protegen a los ojos de las agresiones externas (basura, frío, luz, etc.) Éstos pueden sufrir irritaciones o eccema.

El dolor en un párpado te indica que no te proteges bien de las agresiones externas, es decir, que te dejas influir mucho por lo que ves. Quizá seas una persona que no se concede el derecho de cerrar los párpados para descansar o acostarse. Quieres *verlo todo.*

Si tienes el párpado irritado, date cuenta de que lo que te irrita es tu percepción de los hechos y no lo que sucede realmente. Si no puedes tolerar lo sucedido, date permiso para retirarte, para descansar. Esto te permitirá, una vez descansado, afirmarte más y hacer tus demandas sin querer controlar a los demás y sin esperar que consientan en ellas. Te beneficiaría ser más tolerante.
Para el eccema u otro problema dérmico en el párpado, véase también eccema y problemas en la piel.

Los **párpados** cubren y protegen mis ojos. **Párpados** hinchados son el signo de que vivo tristeza que se expresa por lágrimas, pero quiero retenerme, guardar mi dolor en mi interior. Debo cerrar los ojos cuando quiero descansar o dormir, este movimiento haciéndose voluntariamente. Pero si mis **párpados** están permanentemente cerrados a medias, hay algo o alguien en mi vida de quien quiero huir o que no me atrevo a mirar de frente. Si, además, vivo una gran tensión, mis párpados tienen tendencia a parpadear más rápidamente. Me cierro los ojos para centrarme mejor, interiorizarme pero es también muy importante que los abra muy grandes para ver todas las bellezas del Universo y ver todas las posibilidades que se me presentan.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PÁRPADOS (parpadeo de los…)

Mis **párpados** tienen tendencia a parpadear más rápido cuando vivo un estrés o una tensión más grande que de costumbre. Estoy en "sobre - voltaje" para con lo que veo. Traigo en mi vida momentos de calma y de descanso y aprendo a ver el lado positivo de todo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PARTO (en general) (Ver también: EMBARAZO [dolores de…]/ EMBARAZO […prolongada])

El **parto** es quizás una de las experiencias de transición más traumatizantes que exista para el niño que nace. Es un fenómeno natural; yo, como mujer, entrego al niño a quien llevo. Los dolores del **parto** pueden estar conectados a diversos miedos, sobre todo los de sufrir y de dar a luz, al dolor acumulado con relación a mi **propio niño interior**. Las dolencias o los sufrimientos también pueden proceder del hecho que el niño que va a nacer me recordará constantemente la realidad y la responsabilidad que quiero tener con relación a mi niño interior. Puedo alimentar inquietudes frente a esta parte mía compuesta de mi carne y de mi sangre de quien tomo la responsabilidad. En esta situación, como en muchas otras, el parto trae diversas creencias más o menos fundadas, por ejemplo, el que hay que sufrir para parir (igual como para ser guapa!) Lo cual no necesariamente es verdad, sobre todo en los planos de consciencia superiores. Los dolores pueden más bien traer en mí, sobre todo inconscientemente, **el recuerdo doloroso de haber pasado del mundo de la luz al mundo más limitativo de la materia en un cuerpo físico**. Varias preguntas pueden brotar también: ¿Qué pasará después del nacimiento de este hijo? ¿Seguiré siendo tan deseable para mi cónyuge? ¿Soy una buena madre? ¿Tiene mi hijo todo lo que necesita? ¿Es posible que no desee **dar a luz** porque estoy en un estado de felicidad, amada y más mimada por mi cónyuge? De cualquier modo, **dar a luz** es una experiencia formidable. Permite mostrar realmente mi habilidad a enfrentarme a los momentos de transición y cambios futuros. Tengo fe sabiendo que tengo toda la fuerza y la energía necesarias para traer mi hijo al mundo y cuidarme de él adecuadamente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PARTO PREMATURO.

Un **parto prematuro** es el que tiene lugar entre la semana veintinueve y treinta y ocho de la ausencia de las reglas. Cuando sucede éste, puede que no me sienta suficiente **madura** para llevar a este hijo a término y que desee de un modo no consciente, librarme de él antes que llegue a término. Puede que quiera "rechazar" inconscientemente a este hijo, igual que yo misma puedo sentirme rechazada a veces. La angustia, incluso inconsciente, de tener que asumir una responsabilidad para la cual no estoy lista, o el hecho de no sentirme preparada, puede hacerme "desear ardientemente **dar a luz** lo antes posible" para acabar con esta angustia de la espera. De todos modos, que quiero terminar con esta angustia o que reniegue de este hijo, este estado de consciencia se niega conscientemente. Me imagino el guión, yo, una mujer que renegase conscientemente a mi hijo? Es posible, pero esta situación se transforma la mayoría del tiempo en rechazo inconsciente de esta maravillosa experiencia. De cualquier modo, acepto que todo sucedió para lo mejor, para mí y para el niño por nacer.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PECHO

El **pecho** está vinculado con mi sentido de la identidad y la parte interior de mí ser. A este nivel se sitúan mi corazón y mis pulmones, órganos esenciales al funcionamiento de una vida autónoma. Si tengo una dolencia o un dolor a este nivel, puedo preguntarme: "Mi sensibilidad frente a mis relaciones familiares estuvo herida o afectada últimamente?", tengo miedo de comprometerme frente a una persona o una situación, lo cual me lleva a evitar las ocasiones de dar e implicarme?". Tomo consciencia de que es muy benéfico revelar mis verdaderos sentimientos y mi vulnerabilidad: siempre gano cuando soy auténtico!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PECHOS (en general) (ver también: SENOS)

Una persona que tiene **pechos** gordos (hombre o mujer), frecuentemente empezó muy joven a sentirse obligada a cuidar maternalmente de los demás para sentirse amada. Por más que tenga esta habilidad de cuidar de los demás, comprendo que, frecuentemente, actúo así porque tengo miedo del rechazo y que, sintiéndome admirado por este lado mío, me atraigo así el agradecimiento de los que me rodean. Al revés, si tengo **pechos** pequeños, puede que dude de mis capacidades de madre y que sienta constantemente la necesidad de probar que puedo serlo. El **pecho izquierdo** representa el aspecto más emocional, más

afectivo de mi faceta maternal; en cambio el **pecho derecho** se asocia al papel y a las responsabilidades de la mujer en la familia o en la sociedad. Si mis pechos son blandos y colgantes, tengo interés en aprender a ser más firme en mi modo de hablar o de actuar. Los pechos representan también la feminidad en la mujer. Frecuentemente son exageradamente admirados. La aparición de los pechos significa volverse mujer. Provocan muchas reacciones para la mujer. Puedo tener miedo de volverme un *sex symbol*, de estar ridiculizada. Puedo vivir vergüenza, confusión, sentirme rebajada. Puede que no quiera tener hijos porque esto me recuerda, conscientemente o no, un "impacto" pasado. Es posible que viva ciertos temores de ser a la vez madre y mujer. Elijo aceptar recibir tanto como doy, acepto mi feminidad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PECHOS (dolores de los...) QUISTE (ver también: CÁNCER DEL PECHO, PECHO – MASTITIS)

✍ El pecho es la parte del cuerpo que abarca de los hombros al abdomen y contiene al corazón y los pulmones. La definición que sigue se aplica únicamente a los DOLORES en esta zona.

En metafísica, el pecho representa la familia. Un dolor aquí ubicado puede denotar un dolor sentido después del deseo insatisfecho de acurrucarse en el pecho de uno de los padres. El mensaje también puede venir del hecho de que la persona que lo sufre evita dejar que alguien se acurruque contra el suyo. También es posible que sea una persona que hincha el pecho porque se cree indispensable en la familia y quiere demasiado para los demás. Además, cualquier dolor indica culpa, y una acusación hacia sí mismo o hacia otra persona. Puede acusarse o acusar a alguien de no encargarse bien de otro miembro de la familia.

Con estos dolores en el pecho tu cuerpo te dice que te ames más y que te des el derecho de ser lo que eres, es decir, que te aceptes con tus defectos, tus debilidades y tus límites. No tienes que depender de los demás para tu felicidad.

Cuando siento **dolores en los pechos**, debo interrogarme para saber si adopto una actitud sobre – protectora o dominante hacía mis hijos o hacía mi cónyuge. Un **quiste** puede producirse si me siento culpable frente a una maternidad o si sufrí un impacto emocional. Al querer proteger excesivamente a la gente a quien amo, les impido vivir, tomo las decisiones en su lugar, me vuelvo madre protectora. Necesito dejar que los a quienes amo se vuelvan autónomos para que ellos también sean personas responsables.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PECHO – MASTITIS (ver también: SENOS)

La mastitis es una inflamación de la glándula mamaria durante la lactancia. Véase absceso y problemas en los senos, agregando que el enojo sentido tiene relación con la manera de vivir esta nueva maternidad. Ver también las explicaciones adicionales sobre las enfermedades inflamatorias.

La **mastitis** que es la inflamación del **pecho**, lo hace muy doloroso y puede producirse durante la lactancia la cual, entonces, debe interrumpirse. Siempre en relación con la maternidad, provoco una dolencia que me obligará a dejar de dar de mamar sin vivir ninguna culpabilidad. También puedo ser yo quien tenga la sensación de estar demasiado protegida maternalmente, bien por mi cónyuge, o por alguien de mi entorno. Estos dolores en los pechos pueden demostrar también que soy demasiado dura hacía mí. Así que acepto dejar a los demás libres de sus elecciones, aprendo a amarme. Reconozco que cada uno de nosotros crece con sus experiencias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PELADERA (ALOPECIA) (ver CABELLOS – PELADERA [ALOPECIA])

PELAGRA

La pelagra es una enfermedad originada por una deficiencia de vitamina B, que se caracteriza por lesiones en la piel, inflamación de las mucosas de la boca y diversos trastornos digestivos y nerviosos. Véase problemas en la piel y boca, agregando ira.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PELÍCULA (ver también: CABELLOS [enfermedad de los...])

Las **películas** son la capa callosa y seca de la piel, teniendo el aspecto de copos blancos que se hallan generalmente en el cuero cabelludo. Tratándose del cúmulo de piel muerta, hay también cúmulo de actitudes y "esquema de pensamiento muertos" que ya no necesito. Mi cuero cabelludo está vinculado a lo

mental, a lo abstracto; son esquemas de pensamientos mentales que debo soltar para dejar sitio a más apertura y más flexibilidad. Que esté muy activo o al contrario muy inactivo intelectualmente (por ejemplo, si dejo que los demás piensen en mi lugar), ambos pueden producir **películas** ya que existe en ambos casos un desequilibrio con relación a mi funcionamiento racional y mental. Me abro cada vez más a nuevos modos de funcionar en la vida y me siento cada vez más flexible, dejándome llevar por el flujo de la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PELVIS (ver también: PELVIS PEQUEÑA, CADERAS)

La **pelvis** es la apertura de la zona de la pelvis sostenida por las caderas y la columna. Los dolores en esta zona frecuentemente se perciben como punzadas. La palabra está muy adecuada porque esta comarca de la pelvis, soportada por las caderas, me ayuda a andar, a estar en movimiento, y por lo tanto **a "lanzarme" en la vida o en un nuevo proyecto (como "punzado" por una "lanza")**. Este proyecto puede dar nacimiento a alguien, pero también a mí – mismo, sobre todo en lo que se refiere a nuevas actitudes o nuevos comportamientos. Esto implica una comunicación tanto en el plano sexual, como interpersonal. Es importante que me haga confianza en las decisiones por tomar frente a nuevas direcciones por elegir, que ponga cosas en marcha para descubrir toda la riqueza de mi mundo interior y todas las posibilidades que a mí se ofrecen.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PELVIS PEQUEÑA (ver también: CADERAS [dolores de...])

La **pelvis** es la parte ósea que reúne y separa al mismo tiempo la parte inferior de la parte superior del esqueleto humano. Es el **lugar de origen** de **todos los movimientos** de desplazamiento, locomoción y acción del cuerpo. Corresponde al hecho de **lanzarme en la vida**. La **pelvis** representa el **poder** bajo todas sus formas. Es el recipiente que acoge las energías del poder que mantienen el ego. Si tengo una **pelvis** ancha o muy ancha (con nalgas gordas) creo inconscientemente que la vida o las situaciones de mi vida **limitan** mi poder. Intento pues recogerlo. Intento compensar físicamente, bloqueando de un modo involuntario todas las energías en este lugar (miedo, inseguridad, cólera). Seguirá quizás un malestar o un conflicto en lo que se refiera a mi sexualidad. Es importante que las energías circulen más armoniosamente en mi cuerpo y que crea sinceramente que hice lo conveniente. Incluso si quiero coger poder, puedo tomar consciencia y aceptar con el corazón que **no hay poder** por coger salvo el del plano mental. Si quiero liberar todas estas energías y encontrar un mejor equilibrio energético, empiezo a amarme tal como soy, a manifestar mi alegría, confianza y fe en todo lo que hago. Vacío este recipiente de poder y dejo circular la vida. Por otra parte, si siento algunas dificultades al nivel de mi **pelvis**, es posible que aprecie la importancia de mis necesidades fundamentales como la vivienda, la alimentación, la sexualidad. Debo reconsiderar la importancia que debo atribuir a los diferentes aspectos de mi vida para que esté sentada en bases sólidas y sanas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PENA (ver también: MELANCOLÍA)

La **pena** está vinculada a la forma de ansiedad, una inquietud o una tristeza que se manifiesta por llantos, sonidos de dolores, soledad. Mi corazón está herido y enfermo después de una experiencia pasada lastimosa y dolorosa. Mi pena puede ser larga o durar un instante. Busca la verdadera causa generalmente profunda o inconsciente. Después de años, varias heridas de infancia pueden volver a brotar así como cierta toma de consciencia. Me mantengo abierto a lo que vivo e identifico rápidamente la verdadera fuente de mi pena para poder cambiarla. Acepto mi toma de consciencia y la integro. De este modo, vuelvo a encontrar mi alegría y salgo de esto "crecido".

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PENE (problemas en el)

✍ El pene es en el hombre lo correspondiente a la vagina en la mujer. Es el órgano de cópula del hombre, es decir, el órgano que le permite unirse a la mujer y llegar al orgasmo. Los problemas más conocidos que pueden presentarse en el pene son: comezón, problemas de erección o de impotencia, eyaculación precoz, una malformación, un tumor o un quiste. Véase la descripción de cada uno de estos problemas, teniendo en cuenta lo que sigue.

👎 Los problemas que le impiden realizar el acto sexual a un hombre le recuerdan que desea hacerlo, pero él se bloquea inconscientemente. Puede ser que se sienta culpable o que algún miedo se lo impida. También es posible que sea un hombre que no cree merecer sentir placer, y no únicamente en el plano sexual. Como la

energía sexual es la energía necesaria para crear un hijo, también es un símbolo de la capacidad de una persona para crear su vida. Este mensaje también puede indicarle a este hombre que siente miedo de llevar su vida como se le antoje o se siente culpable por ello.

👍 Si tienes este problema, tu cuerpo te dice que te concedas el derecho de hacer el amor y de disfrutarlo. Deja de crearte miedos o culpas. Todo lo que hayas aprendido con respecto a la sexualidad no es necesariamente cierto para ti. El acto sexual es un maravilloso medio de comunicación y de expresión de tu amor hacia la persona amada. Aprende a utilizar tu pene con amor y retomará con placer sus funciones naturales.
Ha llegado el momento de que te aprecies más y te permitas sentir placer; no sólo en la vida sexual, sino en todas las áreas. Tienes todo lo necesario para crear; se trata de que te decidas a hacerlo y te permitas utilizar tu poder creador.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PEREZA

La **pereza** es una tendencia a evitar cualquier actividad, a rechazar cualquier esfuerzo. Está vinculada al cansancio frente a la vida en general, una dejadez, porque no tengo el gusto de hacer esfuerzos o de obligarme a hacer lo que sea. Empiezo a actuar, a hacer cosas para volver a darme energía, entusiasmo, alegría de vivir.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PERFORACIÓN

✍ Una perforación es la interrupción de una parte del cuerpo por la presencia de orificios pequeños que la atraviesan.

👎 La perforación se produce en la persona que se siente atravesada por una situación, un incidente u otra persona. Tiene la impresión de que alguien quiere quitarle un pedazo, una parte de sí misma.

👍 Por medio de este mensaje, tu cuerpo te dice que veas la realidad con otros ojos, y verifiques con quienes te rodean si lo que crees es realmente cierto. Seguramente eres una persona muy sensible y tomas demasiado en serio a las cosas y las personas. No son los demás quienes te invaden: eres tú quien se deja invadir. Si cambias tu forma de pensar podrás comprobar que los demás no tienen necesariamente las intenciones que les atribuyes.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PERICARDITIS (ver: CORAZÓN – PERICARDITIS)

La pericarditis es una inflamación aguda o crónica del pericardio, el saco fibroseroso que envuelve al corazón. Véase problemas del corazón, agregando ira reprimida. Ver también las explicaciones adicionales sobre las enfermedades inflamatorias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PERITONITIS

✍ La peritonitis es una inflamación del peritoneo, la membrana que tapiza la cavidad abdominal. Su síntoma es un dolor constante, muy intenso, incluso atroz, parecido al que produce un *puñetazo.* Aunque al principio está localizado, rápidamente se extiende por todo el abdomen. Puede estar acompañado de vómito, intestinos que no funcionan normalmente, pulso acelerado y fiebre. El examen físico muestra contracción abdominal.

👎 Esta enfermedad indica una ira reprimida y un sentimiento de culpa. La persona que sufre este problema vive una situación como si fuese una agresión. Se guarda todo, sobre todo el enojo. Es una persona que, por su rigidez, se impide sentir. Quiere creer que todo se arreglará y no quiere demostrar que lo que sucede la altera.
Quiere mostrarse valiente y animosa. Muchas veces, incluso no quiere saber qué siente miedo. Su ira y su culpa se vuelven contra sí misma porque cree que no puede cambiar una situación que considera intolerable.

👍 Con esta enfermedad recibes el importante mensaje de que seas más tolerante contigo mismo y aprendas a aceptar tus límites. Debes dejar de creer que mostrar o reconocer tus miedos significa que te consideren débil. Tu cuerpo te dice que ya es hora de que muestres tu vulnerabilidad y dejes de exigirte tanto. No necesitas castigarte y hacerte daño tratando de aparentar que eres una persona biónica que lo puede todo.

Eres un ser humano y, al aceptar este estado, podrás obtener ayuda y pasar la situación que vives de una manera más fácil. Ver también las explicaciones adicionales sobre las enfermedades inflamatorias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PESADILLAS

✍ Las pesadillas son un sueño angustioso que generalmente termina o se interrumpe al despertar de manera violenta y que a veces deja un recuerdo difícilmente soportable.

La persona que tiene una pesadilla siente mucha angustia en su sueño, lo cual le indica que experimenta esa misma angustia en el estado de vigilia, pero no es consciente o no quiere ser consciente de ella por temor a tener que hacerle frente. El sueño es sencillamente una extensión de lo que se vive en el estado de vigilia, pero que suele ser rechazado. Cuando la persona llega a su límite, el sueño le permite dejar escapar lo que ha sido reprimido. El sueño siempre aparece para ayudar a la persona a ser más consciente, al igual que todo malestar o enfermedad.

Si tienes pesadillas frecuentemente, tú psiquismo quiere ayudarte a expresar tus deseos y, sobre todo, a que dejes de creer que no puedes realizarlos. Por ejemplo, si en una de ellas te persiguen y sientes mucho miedo, este sueño te indica que, cuando estás despierto, tienes la impresión de que alguien o algún pensamiento obsesivo te persiguen. Lo que quieres es hacerle frente utilizando tu poder de creer, pero hay una forma-pensamiento en ti que cree que no puedes lograrlo. Si en tu sueño consigues detenerte, enfrentar a la persona que te persigue y preguntarle qué es lo que quiere, esto te ayudará a hacerlo en el estado de vigilia. Cuanto más se repita una de ellas, más urgente será que te enfrentes a lo que te angustia para que finalmente consigas la paz espiritual.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PESARES

Si me alimento de **pesares**, alimento mi cuerpo de pena, tristeza, disgusto frente a lo que hubiese podido hacer o no, decir o pensar. Mis **pesares** me roen en el interior y bajan mi nivel de energía. Crean un terreno propicio a la enfermedad. Aprendo a tener una actitud positiva sabiendo que siempre hago lo mejor que sé. Aprendo a partir de mi pasado y esto me permite mejorarme, tomar experiencia, volverme más sabio.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PESO (exceso de...) (ver: OBESIDAD) (ver también: GRASA Y GORDURA)

PIEDRAS EN LOS RIÑONES (ver: CÁLCULOS y RIÑONES (problemas renales))

PIEL (en general)

✍ La piel, envoltura externa del cuerpo, está constituida por una capa profunda (la dermis) y una capa superficial (la epidermis), protege al cuerpo y está en contacto permanente con el mundo exterior. Los problemas en la piel son muy numerosos y se mencionan en este libro en sus lugares correspondientes.

En general, la piel se relaciona con la valoración de sí mismo ante el exterior. Por ser la envoltura corporal, representa la imagen que el ser humano tiene de sí mismo. Una persona que quiera saber qué imagen tiene de sí misma sólo tiene que describir su piel. Por ejemplo: una piel suave significa: *Me considero suave.* En el caso de una piel seca, véase también ictiosis.
Cualquier problema en la piel se relaciona con la vergüenza que la persona afectada siente ante sí misma. Le concede demasiada atención a lo que los demás puedan pensar de ella, así como a sus juicios. No se permite ser ella misma y se rechaza fácilmente. A menudo se siente herida en su integridad. También es una persona muy sensible a lo que sucede en el exterior, que se deja tocar demasiado fácilmente por los demás (en sentido figurado) y a la que le resulta difícil amarse tal como es.
Cuando el problema dérmico se acompaña de pus, significa que no soportas a alguien o algo, hasta el punto de que te ocasionas este problema para alejarte.
Un problema dérmico *grave* es un recurso excelente para alejar a los demás. La piel ayuda a establecer contacto con otras personas, pero también puede ser un medio para aislarse. Una persona puede avergonzarse tanto de lo que es o de lo que podría ser, que se rehusa a acercarse a otro y utiliza su problema como excusa. Se *vuelve* intocable. Quisiera *mudar de piel,* es decir, cambiar por completo.
Cuando la persona ha intentado acercarse a alguien sin éxito y como consecuencia guarda mucho rencor y enojo, puede crearse un cáncer de piel.

Cuando el problema en la piel provoca comezón, *véase* también este término.
Si el problema altera solamente la parte superficial de la piel (por ejemplo, el VITILIGO), la persona afectada *vive* con dificultad una separación, una pérdida de contacto o una pérdida de comunicación. La siente como un rechazo o una ruptura definitiva. Es el tipo de persona que quiere salvar a los demás, sobre todo a los miembros del sexo opuesto.
La parte afectada del cuerpo representa el área en la que se *vive* el problema con más intensidad (por ejemplo, si es en la cara, significa miedo a perder prestigio). Comprueba el significado de esa parte.

La piel es un órgano muy visible para ti y para los demás, por lo tanto, cuanto más obvio sea el problema y más te moleste, con más énfasis indica que tu forma de pensar y tus creencias con respecto a ti te molestan, y que es urgente que lo *veas.* Para rehacer la imagen que tienes de ti mismo, te sugiero que dediques un tiempo a tomar nota de tus cualidades, y después de que hayas hecho la lista, agrega una más cada día. Si te resulta difícil, pide ayuda.
El importante mensaje que recibes es que te concedas derecho a ser un ser humano, con debilidades, límites y miedos, sin creer que por ello ya no vales. Tienes derecho a tomar una decisión para *salvar el pellejo* sin acusarte, aun cuando ésta no sea conveniente para tus seres queridos. Tu valor proviene de la calidad de tu corazón, de la persona especial que eres en lo más profundo de ti mismo, y no de lo que ocurre en el mundo físico.
En el caso de manchas en la piel, *véase* también esta definición.

La **piel** recubre todo mi cuerpo y delimita lo que está "en el interior" y lo que está "en el exterior", es decir mi individualidad. Por su superficie, mi piel es el órgano más importante de mi cuerpo. Es una capa protectora que delimita con precisión mi espacio vital y que deja translucir fielmente e inconscientemente mi estado interior. Si soy una persona dulce, también lo será mi piel. Si es muy grande mi sensibilidad, también mi piel será muy sensible. Al contrario, si soy más bien duro conmigo mismo o con los demás, mi piel será también muy dura y espesa. Si está irritada mi piel, hay algo o alguien en mi vida que me irrita. Una gran inseguridad hace que mi **piel** sea **húmeda** mientras que una **piel** que transpira mucho evacua las emociones que retengo y que necesito evacuar. La calidad de mis relaciones con el mundo exterior estará pues representada por el estado de mi **piel**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL (dolores de…)

La **piel** es como la corteza de un árbol. Nos revela que hay problemas exteriores o interiores. Aísla las células de mi cuerpo, mis componentes en cuanto a mi entorno exterior. Si mi **piel** tiene **anomalías**, hay muchas probabilidades de que sea una persona que da mucha importancia a la opinión de los demás y a lo que pueden decir a mi respecto. Estando poco seguro de mí – mismo y teniendo miedo de estar rechazado o de hacerme herir, voy a crearme una enfermedad de **piel** que se volverá "una barrera natural" que permitirá guardar cierta distancia con mi entorno. La **piel** es un tejido blando que está relacionado con la energía mental y por lo tanto expresa mis inseguridades, mis incertidumbres de aquí la expresión "estar rojo de ira". Mi **piel** puede cambiar de color cuando estoy molesto o cuando puedo sentir vergüenza. Es pues la línea de demarcación física, mi máscara entre mi interior y mi exterior. Si **mi piel es seca**, es que carece de agua. El agua es el segundo elemento (después del aire) necesario a la vida. Mis relaciones con la vida son pues secas, áridas. Me bloqueo interiormente en mis relaciones con el entorno. Puedo tener la sensación de "secarme". Debo buscar la alegría en mi comunicación con los demás. La **piel muerta** que hace copos indica que me abandono a viejos esquemas mentales. Si tengo **granos** en la superficie de la **piel,** es que expreso exteriormente problemas de relaciones, comunicación con mi entorno, referente a puntos concretos. Si mi **piel** muestra signos de **inflamación**, entonces no debo estar menos irritado frente a ciertas situaciones de conflicto interior o exterior. Si mi **piel es grasa**, es que retengo, conservo demasiadas emociones para mí. Puedo desear huir de una situación o persona como si tratasen de atraparme, como la pequeña bola cubierta de aceite que se quiere coger y que resbala entre los dedos. Debo dejar fluir la energía para que mis pensamientos negativos puedan desaparecer. Debo mirar con calma, fríamente las frustraciones que alimento para que mi **piel** sea más clara y menos espesa. Cuanto más me vuelvo transparente y verdadero con los demás, más transparente será mi **piel**. Una irritación me muestra que hay uno o varios pensamientos irritantes que suben en la superficie de mi piel y que he de mirarlas de frente para que dejen de atraer mi atención y molestarme. Cuanto más sea capaz de apreciar mis cualidades y ofrecerme pequeños dulces, más **mi piel** va a "transpirar" este bienestar por su dulzura y su claridad. Cuanto más sea capaz de comunicar libremente mis emociones, más se relaja y resplandece **mi piel**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – ACNÉ (ver también: GRANOS, PUNTOS NEGROS, ROSTRO)

✍ Esta afección de la piel se limita, por lo general, a las partes grasosas del rostro. Con frecuencia se presenta al iniciarse la pubertad; puede limitarse a la adolescencia, pero también prolongarse hasta después de los treinta años. En general el acné vulgar se cura después de algunos años sin dejar cicatrices. Por el contrario, el acné papuloso tiene una evolución larga y suele tener consecuencias estéticas molestas, ya que deja cicatrices de apariencia muy desagradable.

👎 El acné indica un deseo de no acercarse a los demás, de no dejarse ver demasiado, sobre todo de cerca. Este problema de la piel indica que la persona no se ama, que no sabe amarse y que tiene poca autoestima. Es un alma sensible, replegada sobre sí misma. Esta es la razón por la que se presenta en los adolescentes que se hacen muchas preguntas y que se avergüenzan fácilmente de sí mismos. En lugar de ir a esconderse, rechazan a los demás alejándolos con su problema de la piel.
Esta enfermedad también es frecuente en aquellos que se esfuerzan por ser otra persona para complacer a algún miembro de la familia.

👍 Si eres adolescente y tienes acné, date un tiempo para revisar la percepción que tienes de ti mismo. Revisa qué actitud mental te impide ser tú mismo, y expresar tu verdadera individualidad. Tal vez creas que debes ser como tu padre, si eres hombre, o como tu madre, si eres mujer, o quizás te opongas de tal forma a ese padre o a esa madre, que te esfuerzas en ser lo contrario. En ninguno de los dos casos eres tú mismo. Pregunta a los demás cómo te perciben. ¿Su percepción es igual a la tuya?
Si ya no eres adolescente y este problema persiste, te sugiero que regreses a tu adolescencia y revises lo que pasó durante ese período de tu vida. La persistencia del acné te indica que sigues viviendo las mismas aflicciones de la adolescencia y que ya es tiempo de que cambies la percepción que tienes de ti mismo.
Si el acné surgió en la edad adulta, es posible que hayas reprimido las aflicciones vividas en la adolescencia, en especial los sentimientos que dañaban tu individualidad. Revisa qué sucedió justo antes de que el acné se manifestara: ello pudo despertar lo que viviste en tu adolescencia. Este es un recurso que tu cuerpo utiliza para ayudarte a sanar esas heridas ocultas en tu interior y que ya no puedes seguir rechazando. Se necesita mucha energía para mantener oculto el sufrimiento que produce una herida. Tu cuerpo te dice que necesitas aumentar tu autoestima y reconocer tu propia belleza.

En el rostro, el **acné** se relaciona con la **individualidad** (cabeza = individualidad) y tiene relación con la armonía que vivo interiormente y a lo que sucede exteriormente. El **rostro** es esta parte mía que da la cara a los demás en primer lugar, la que me permite estar aceptado o rechazado. El **acné** puede producirse cuando estoy emocionalmente y mentalmente en conflicto con mi propia realidad. Este conflicto está vinculado con la expresión de sí y mi propia naturaleza interior. **Así, el acné es una expresión visible de irritación, resentimiento, rechazo, miedo, vergüenza o inseguridad frente a mí o a los demás y demuestra una no – aceptación de mí – mismo. Me encuentro feo y a veces incluso asqueroso**! Estas expresiones todas están unidas a la afirmación de mi identidad, al amor y a mi aceptación incondicional de mí – mismo. El acné se manifiesta físicamente por lesiones cutáneas (de la piel) situadas en el epidermis. Sé que el *fast-food* (restauración rápida) puede favorecer la aparición del **acné** y afectar el funcionamiento del hígado sede de la ira. Como adolescente, el **acné** frecuentemente está relacionado con cambios interiores que vivo, en el momento en que debo elegir entre el miedo de abrirme a mí – mismo y a los demás (resistencias, elecciones, decisiones) y así romper (de un modo frecuentemente inconsciente) todo contacto con los demás, o bien, **encararme** con cambios en mi vida, con los ajustes relacionados con mi mundo interior y mi visión del mundo exterior. Al ya no ser un niño y aún no adulto del todo, puedo sentirme en una posición incómoda con relación a **mi propia imagen**. Puede incluso que tenga miedo inconsciente de **perder prestigio** delante de lo que pueda pensar de mí mi entorno. Así el **acné** se manifiesta por un miedo inconsciente de mi sexualidad, por una tentativa de exteriorización de lo que soy verdaderamente. Como adolescente, mi comportamiento es entrar en contacto con los demás, incluso si quiero ardientemente hacer lo contrario. Me pongo más feo para filtrar a la gente que no deseo en mi campo magnético o en mi entorno; establezco fronteras y sólo dejo entrar a la gente con quien estoy verdaderamente bien; quiero estar en paz sin estar molestado por los demás que aparto inconscientemente; me repliego sobre mí – mismo y quiero mantenerme así: no consigo amarme suficientemente; entonces los demás no pueden amarme y sé que algo me molesta y crea negatividad debajo de mi **piel**; me comparo a los demás y me encuentro todo tipo de defectos (demasiado gordo, demasiado alto, etc.) me siento limitado en mi espacio vital y me rechazo; me siento controlado y dirigido por mis padres de un modo excesivo; me identifico con uno de mis padres para complacer a los demás, en vez de guardar mi propia identidad. Aceptando al nivel de corazón los cambios que se hacen en mí, me mantendré a la escucha de mis necesidades fundamentales (sexuales u otras) de una

manera sana y natural. Descubriré un día la persona que corresponderá a mis esperanzas. El **acné** puede situarse en diferentes partes del cuerpo. **En la espalda**, se refiere a mi pasado, mis costumbres, mis miedos anteriores y mis angustias. Es un modo de rechazarme. O bien puedo dirigir el rechazo hacía las personas por parte de quienes me parece recibir poco apoyo o sostén a mi respecto. Cuando se sitúa en la **parte alta de la espalda**, representa la ira reprimida o irritación que intenta hallar un alivio. **En el pecho**, representa el porvenir y lo que está previsto para mí. El acné significa la **búsqueda de mi espacio vital** y del **respeto de los demás** frente a éste. Debo tomar mi lugar con el corazón e, incluso si necesario, expresar a los demás cuál es mi espacio y el lugar que pueden tomar con relación a mi espacio vital. ¡Me acepto y me amo tal como soy y dejo de querer complacer a los demás a toda costa!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – ACNÉ ROSÁCEA (ver también: GRANOS / ARTERIAS, ROSTRO)

El acné rosácea es una enfermedad benigna de la piel ocasionada por una dilatación o una distensión permanente de los pequeños vasos superficiales; se observa principalmente en el rostro o en la espalda. En las piernas puede originar varices, agregando una ligera falta de alegría de vivir, como se indica en la descripción de problemas de las arterias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – ACRODERMATITIS

La **acrodermatitis** es una enfermedad de la piel que afecta esencialmente la palma de las manos y la planta de los pies, ahí donde se sitúan cuatro de los veinte y uno centros de energía (chakras) menores del cuerpo. Esto me indica una necesidad de dar más amor con mis manos ya que el centro de energía situado en la palma de cada mano es una extensión del centro de energía del corazón que representa el amor. Puedo aprender una técnica de curación por imposición de las manos, lo cual me ayudará a dejar fluir esta energía de amor que bloqueo para mí – mismo. Puedo también hacer trabajos manuales de creatividad, pintura o dibujo para hacer que esta energía pase más libremente por mis manos. En lo que a los pies se refiere, debo considerarme como andando en un terreno sagrado y dejar que la energía que albergo corra libremente hacía la tierra, sabiendo que recibo constantemente al dejar fluir dicha energía.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – ACROQUERATOSIS (ver también: PIEL – ACRODERMATITIS)

Igual que para la acrodermatitis, la **acroqueratosis** afecta la planta de los pies y la palma de las manos volviéndose la epidermis más espesa. Utilizo mi energía mental para protegerme de tener que dar por mis manos y sentirme en mejor armonía con la tierra; Libero mi mental de estas angustias y puedo tener en cuenta sugerencias hechas para la acrodermatitis para hacer circular la energía.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – AMPOLLAS

La **ampolla** es una acumulación de agua que se forma entre dos partes de la **piel**, o sea la dermis y la epidermis, a causa de una fricción repetida en el mismo lugar. La acumulación de agua así formada actúa a título de protección natural del cuerpo. Pone pues en evidencia mi falta de protección, en particular en el nivel emocional, o mi falta de resistencia. La **ampolla** es el recuerdo de una **debilidad emocional** y el lugar en que se ubica da una indicación del nivel de la debilidad. Una **ampolla** a los **pies** está relacionada con mi noción de seguridad, el suelo en el cual ando, la dirección que tomo. Si está detrás del **tacón**, está vinculada a mi madre, a mis propias cualidades maternas. Una **ampolla** en las **manos** me lleva a ver la irritación y la frustración en lo que hago o en el modo en que llevo mi vida. Así, mirando en donde está situada la **ampolla**, puedo preguntarme lo que me irrita en mi vida, lo que me causa una fricción y provoca en mí pena (agua) incluso inconsciente. La **ampolla** está aquí para aportarme más "luz" sobre lo que vivo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – ÁNTRAX (ver también: FURÚNCULOS)

El **ántrax** es una infección de la piel, constituida por la reunión de varios furúnculos y que se extiende al tejido conjuntivo sub – cutáneo. Vivo entonces agresividad dañina procedente del hecho que tengo el sentimiento que se me ha privado de libertad personal de modo injusto e inaceptable. Tomo consciencia que tengo que aprender el modo de hallar el lugar que me corresponde y que tengo el poder de cambiar cualquier situación en mi vida. Sólo me hace falta decidirlo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – BROTE (…de granos) (ver también: PIEL – COMEZONES)

Una **erupción de granos** es la aparición de pequeñas zonas rojas acompañadas de excrecencias en la superficie de la **piel**. Mi **piel** es la primera parte de mí que entra en contacto con el universo. El color rojo está conectado con mis emociones y la **comezón** es el signo de mi contrariedad. Estoy irritado por retrasos y frustrado por una situación o por alguien. Este brote o **erupción** también puede estar vinculado con la vergüenza y la culpabilidad que siento. En general, hay un estado de estrés intenso frente a mis emociones y esto es lo que hace aparecer los **granos**. Igual como la tierra manifiesta **erupciones** volcánicas porque se acumula una tensión demasiado fuerte debajo de la superficie de la costra terrestre, la **piel** manifiesta **erupciones** causadas por tensiones interiores que quieren liberarse. Si me hallo en una situación análoga en el futuro, mi cuerpo se acordará y brotará una nueva erupción. Interiormente, me siento contrariado, puedo sentirme amenazado, incluso puedo rechazarme como persona. Mi inseguridad me lleva a "retirarme" con la esperanza quizás de que nadie se me acerque. Inconscientemente, incluso puedo usar este medio para atraer la atención. La zona del cuerpo afectada me indica a qué nivel se sitúa mi contrariedad. Tomo consciencia de la causa y acepto expresar lo que siento. Esto me libera y mi **piel** otra vez se aclara.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – CALLOSIDADES (ver también: CALLOS)

La **callosidad** es una densificación y un endurecimiento de la **piel**, ligados a frotamientos repetidos, por lo tanto a actitudes y ciertos esquemas de pensamientos **rígidos** que transporto actualmente. Varias regiones del cuerpo pueden estar afectadas. La **piel** se vincula a la energía mental y cuando se acumula ésta o se cristaliza, en reacción de miedo con relación a una situación cualquiera, sobreviene entonces una inmovilidad o una inercia que impiden el desplazamiento de esta energía, sin flexibilidad en mis pensamientos. Me mantengo abierto **aunque tenga miedo**. Este miedo me lleva a cerrarme y estrechar mi visión objetiva de la vida. Descubro la causa de mi miedo y entonces, la energía bloqueada y acumulada en la epidermis empezará a difundirse en armonía conmigo. Mi **piel** se volverá blanda y joven. La región en la cual se manifiesta la **callosidad** puede darme informaciones suplementarias: por ejemplo, en el nivel del hombro, **endurezco** mis ideas y mis actitudes frente a las responsabilidades de mi vida y etc.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – COMEZÓN (ver también: PIEL – ERUPCIÓN [...de granos])

✍ La comezón es una sensación en la epidermis que incita a rascarse. Según su grado, la sensación es más o menos irritante.

La comezón se produce en una persona que tiene mucha envidia de algo pero no se permite este sentimiento o se siente bloqueada por alguien o por las circunstancias. Vive preocupada y esto le hace sentir impaciencia y exasperación.

Cuando sientes comezón, el lugar donde se localiza es una buena indicación del área en la cual te sientes bloqueado o tienes envidia. Analiza la utilidad de esa parte de tu cuerpo. Después, consulta su descripción en este libro. Como la comezón afecta a la piel y ésta es un vínculo con la personalidad, es muy probable que te rehúses a aceptar esta envidia por miedo a herir a alguien o porque temes lo que otro pueda pensar de ti. En lugar de llegar al extremo de que tu deseo te "coma" hasta arrancarte la piel, sería prudente que comprobaras si esta envidia es realista o si se trata sólo de un capricho. Si es así, permítete reconocerlo cuanto antes, déjalo ir y no quieras controlar todo a tu manera. Si la envidia es realista, atrévete a afrontar tus temores haciendo tus demandas y pasando a la acción.

La **comezón** está vinculada a la **piel**, el órgano sensorial más extendido del cuerpo humano. La **comezón** es una irritación, algo que "se resbala" debajo de la **piel** y que me afecta en un lugar particular o que me irrita interiormente. Me **siento preocupado** por deseos insatisfechos y cierta **impaciencia** se instala y hace que me rasco, rasco, rasco… Estos rascamientos me indican que las situaciones de mi vida no van según mis deseos. Las cosas no andan bastante rápidamente para mí. La vida me empuja a realizar cambios rápidos. Vivo **inseguridad** y **remordimientos** a causa de todo esto. ¿Qué debo hacer para cambiar este estado? Identifico la "causa" de la irritación. ¿Está vinculada a mi padre, mi madre o alguien que amo? ¿Es una situación que quiero cambiar interiormente? Si está generalizada la irritación al conjunto del cuerpo, afecta todo mi ser de un modo muy intenso. Si está en un lugar particular, encuentro la respuesta según la parte del cuerpo afectada. Poco importa la respuesta, la acepto porque sé que es benéfica para mí. Ya no tengo necesidad de huir o dejar lo que vivo para que desaparezcan las **comezones**. En cambio, si de alergias se

trata, miro a qué o a quien estoy alérgico. Ya no necesitaré sentirme mal para rascarme sin parar. ¡En mis adentros, sé que la apertura del corazón cura muchos males!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – DERMATITIS

La **dermatitis** es la inflamación de mi **piel**. Es la parte de mí ser que toma contacto en primero con el universo y por consiguiente, refleja varios de mis miedos y de mis inseguridades interiores. Una inflamación es una irritación reprimida que intenta expresarse. Este enfado puede ser hacía mí- mismo como hacía los demás. La **dermatitis** es un modo de reaccionar si alguien "se resbala" debajo de mi **piel**, me trastorna, me molesta o si una situación me causa frustración. Pone en evidencia una necesidad de contacto físico (habitualmente por el tacto) que pide estar colmada o la necesidad de evitar un contacto que me está impuesto y que rechazo. Teniendo la dificultad o no atreviéndome a decir a la otra persona que pare, mi **piel "hierve" de ira**, o al contrario, puedo tener dificultad en manifestar mi necesidad de contacto humano, caricias, etc. Lo importante es respetar mis necesidades, participarlas a las personas interesadas y la **dermatitis** podrá desaparecer naturalmente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – ECZEMA

El **eczema** es una infección de la **piel** superpuesta con zonas rojas que puede aparecer en el adulto como en el niño. Soy una persona hipersensible. **No aprendí a amarme** y, al temer estar herido, vivo mucho en función de lo que los demás esperan de mí. Tengo miedo de estar abandonado. Si tengo **eczema**, ya viví una situación de separación muy intensa. Ésta pudo incluso ocurrir cuando estaba en el vientre de mi madre. En mi vida, tendré tendencia a volver a crear situaciones en que me sentiré separado, particularmente de la gente a quien amo. El **eczema** "afectando" la **piel**, lo que a mí me falta, incluso inconscientemente, es el contacto, el tacto de la persona antes de la separación, que ahora perdí o que sólo tengo raras veces. Es pues mi **piel** que hacía contacto con el otro y, al habérseme **quitado** este contacto, mi **piel** expresa su necesidad de estar tocada, bajo forma de **eczema**. Esto me lleva a aislarme, a retirarme y a despreciarme. **Me olvido constantemente en detrimento de los demás**. Concedo mucha importancia a lo que la gente puede pensar de mí o al modo en que me perciben. La imagen que proyecto es muy importante. Tengo dificultad en ser yo. No saber a dónde me lleva mi destino me crea mucha inquietud y entonces, me gana la ansiedad. Paso de la desesperación a la rebelión o a la ira. Esta desesperación que "incuba" irrumpirá" por olas. Todos estos factores reunidos me llevan a vivir una **frustración** e **irritación**. Si bien intento complacer a todo el mundo, olvido tener en consideración mis propias necesidades; todo esto para hacerme amar por los demás. Actúo en función de las esperas de los demás en vez de hacer lo que a mí me gusta. **Rechazo a quien soy yo**. No me amo como soy, por lo tanto el hecho que la **piel** que es aparente y que toda la gente puede ver, esté en mal estado, incluso "fea", confirmará en lo físico cómo me percibo interiormente. Cuanto más me rechazo, más atraigo gente alrededor de mí que me darán la sensación de rechazarme; mi miedo del rechazo se manifestará! Esto me lleva a "emprender la retirada" y a cortarme de la realidad exterior aunque, para mis adentros, lo que deseo es acercarme a la gente. Así puedo estar "irritada" emocionalmente son que esté consciente. Con la **eczema** voy a erigir una **barrera** física entre yo y los demás para **protegerme** y evitar sentirme amenazado o herido. Sin embargo, en el caso de un bebé, voy a desarrollar una **costra de leche** porque necesito más calor humano y contacto físico con la gente a quien amo. Sintiéndome "aislado", manifestaré **eczema** para acercarme a los demás. Necesito amor y atención. En el caso de un niño, mi necesidad de estar tocado se manifiesta con el de tener un contacto **piel con piel** (en el sentido literal del término) con una persona que me ama y no un contacto en el cual habría una manta o prendas que impedirían este **contacto físico**. Sea yo un adulto o un niño, esta costra representa lo que debo soltar para por fin volverme yo, este yo escondido desde hace tanto tiempo. Debo dejar ciertas actitudes, ciertos esquemas mentales para desprenderme de mi pasado y concentrarme sobre las acciones por tomar para realizar mi potencial. Debo aceptarme tal como soy y amarme. **LO QUE A MI NO ME DOY, NO PUEDE SERME DADO, TAL ES LA LEY DE LA RECIPROCIDAD**. Identifico pues mis necesidades reales y actúo en función de éstas. Aprendo a vivir plenamente el instante presente, sabiendo que cada gesto que hago hoy forma mi mañana. Adelanto en la vida con confianza.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – EPIDERMITIS (ver también: ITIS [enfermedades en…], HERPES, PIEL – ZONA)

La **epidermitis** es una afección inflamatoria de la **epidermis**, esta parte externa de la **piel**. Seguramente existe una tensión entre lo que vivo interiormente y lo que sucede en mi vida exteriormente. Estudiando

esto a lo que está vinculada la **piel** y los problemas de **piel** en el plano metafísico, conseguiré comprender mejor lo que vivo para remediarlo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – ESCLERODERMIA (ver también: SISTEMA INMUNITARIO)

La **esclerodermia** se caracteriza por el endurecimiento de la **piel**, la pérdida de su movilidad y de su flexibilidad. Siendo una persona afectada por esta enfermedad, soy una persona dura conmigo mismo, y frecuentemente me siento herido. Viviendo una gran inseguridad, creo deber constantemente protegerme de la gente que me rodea. Para conseguirlo, me endurezco tanto que me vuelvo un bloque de hielo. La curación se halla en la apertura con los demás. Así, acepto abrir mi corazón al amor, sentir el calor y el bienestar que se hallan alrededor mío, este calor que desciende en lo más hondo de mí y hace derretir este bloque que me hiela.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – FURÚNCULOS (ver también: INFLAMACIÓN)

Un furúnculo es una inflamación subcutánea, infecciosa y dolorosa, que forma un absceso con supuración abundante. Suele estar localizado alrededor de un pelo. Véase absceso, agregando que la persona está llena de ira, de angustia y de aprensión ante una situación que le envenena la existencia. La persona se siente perturbada y no elimina nada.

Un **furúnculo** se define como siendo una inflamación de la **piel** causada por una bacteria, caracterizada por una masa blanca de tejido muerto. Tengo la sensación de que alguien o algo **envenenan** mi existencia y al reprimir en el interior toda mi ira, mis angustias, estaré harto y el exceso se manifestará por uno o varios **furúnculos**. Ya que los **furúnculos** afectan la **piel**, la ira vivida suele ser la resultante de una situación en que estuve **separado** de alguien o de algo que apreciaba y con lo cual ya no puedo tener contacto físico (por el tacto). El lugar de mi cuerpo en que se manifiesta el **furúnculo** me da una indicación referente al aspecto de mi vida que suscita en mí tanta ira y sobre el motivo por el cual "esto" hierve adentro mío. Por ejemplo, un furúnculo sobre el hombro izquierdo me indica frustración con relación a mis responsabilidades familiares y las de mi pareja. Puedo tener la sensación de estar sobrecargado y de que mi cónyuge no hace lo bastante. Me interesa expresar la ira que vivo y solicitar ayuda, si conviene, para evitar envenenarme así con **furúnculos**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – FURÚNCULOS VAGINALES

Cualquier **furúnculo** indica frustración no verbalizada. Si se manifiesta al nivel de mis órganos sexuales, ¿es posible que viva ira hacía mi cónyuge (o pareja sexual) y al modo en que la sexualidad está vivida (por ejemplo: puedo estar frustrado por la duración, la frecuencia, la intensidad de nuestras relaciones sexuales)? Y si no tengo pareja en el momento en que aparecen los **furúnculos**, puedo vivir ira por el hecho que no vivo mi sexualidad como quiero, por no tener cónyuge. Cualquier sea mi situación, si tengo cónyuge, es importante que comunique mis necesidades, mi frustración para que ambos aportemos los cambios necesarios a una sexualidad más completa. Si no tengo pareja, acepto mi situación presente como siendo la mejor de momento. Teniendo una actitud positiva, aumento mis probabilidades de encontrar a una persona con quien podré desarrollar una bella relación y que sabrá satisfacerme a todo los niveles.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – GRANOS (ver también: HERPES [...en general, ...bucal], PIEL – ACNÉ)

✍ Un grano es un tumorcito en la superficie de la piel.

La aparición ocasional de algunos granos denota impaciencia y también el hecho de que no se aceptan cambios en los planes, lo cual crea un poco de ira reprimida. Para saber en qué aspecto se vive esta impaciencia, es importante observar para qué sirve el lugar del cuerpo donde aparecen. Si son abundantes y el problema es más grave y molesto, ver problemas de la piel.

Si eres una persona impaciente, te ayudaría ser menos dominante y más flexible cuando las cosas no se presentan como quieres. Es necesario que te adaptes a los imprevistos. Estos se presentan para que vivas experiencias diferentes o como indicador de que aquello que habías previsto no es necesariamente lo mejor para ti.

Si tienes un acceso repentino de granos en el rostro, es muy probable que exista una situación en la que tengas miedo de perder la cara ante los demás. Te sugiero que dejes de creer que ellos son tan exigentes contigo como tú lo eres contigo mismo. Aprende a valorarte más.

Los **granos** frecuentemente están relacionados con el acné. El acné suele estar localizado en ciertas partes del cuerpo (rostro, espalda, etc.), y los **granos** pueden hallarse en el conjunto del cuerpo. Son pequeñas bolsas encarnadas que pueden contener pus, según la infección en causa. Tengo granos porque expreso **impaciencia**, quiero anticiparme a las cosas y rápido. Si se manifiesta el pus, estoy **enfadado, hiervo en mi interior**. Me siento contrariado y preocupado. Quizás vivo una pequeña tristeza interior y, en el caso de **granos** en el **conjunto** del cuerpo, un desanimo generalizado. Los **granos** en el rostro se vinculan a la individualidad. Es el mismo significado que el acné del rostro. Me rechazo, filtro las personas que pasan mis "barreras", quiero la paz sin que se me acerquen. ¡Tomo el tiempo antes de decir o hacer algo, recordándome que estoy plenamente guiado!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – GRIETA

Las **grietas** son cortaduras dolorosas que se suelen encontrar en las manos y los pies. Vivo probablemente irritación pronunciada frente a alguien, algo o una situación. Las **grietas** salen sobre todo en invierno, siendo causadas por el frío, puedo tener la sensación de haber sido **quemado vivo** por una persona o situación porque el frío intenso puede quemar tanto como el fuego. Si se trata de **grietas** en las manos, esto afecta más mi vida diaria; en cambio sí están en los pies, puede que teme lo que será de mí en el futuro.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – ICTIOSIS o PIEL SECA

✍ La ictiosis, o PIEL SECA, se caracteriza por un estado permanente de sequedad y piel que se desprende. A menudo, este estado aparece desde el nacimiento o en los primeros meses de vida. Véase problemas de la piel, además de lo que sigue.

Cuando la afección aparece a muy temprana edad, es probable que provenga de una vida anterior. Toda forma de piel seca se relaciona con una actitud demasiado severa, no muy suave. La piel, que representa a la personalidad que dejamos ver, nos da una buena indicación de lo que una persona quiere que los demás vean de ella. No quiere exponer su vulnerabilidad, su parte blanda.

Si sufres de ictiosis o piel seca, date cuenta de que tu cuerpo te dice que ahora puedes permitirte ser más amable contigo mismo y con los demás. No tienes que exhibir una cierta personalidad, obligándote con ello a controlarte en todo momento. Encuentra a alguien a quien admires, que se atreva a mostrar su dulzura, y observa que esta persona no se engaña ni engaña a los demás. Así te volverás menos rígido y te sentirás más vivo. Si lees este libro porque es un niño quien la padece, puedes leerle esta descripción; su alma comprenderá el mensaje.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – IMPÉTIGO

✍ El impétigo es una enfermedad de la piel, de origen infeccioso, muy frecuente en la infancia y en la adolescencia. Se caracteriza por una costra amarillenta, poco adherida, con un aspecto parecido a la miel. Afecta a menudo a sujetos cuyas defensas orgánicas son débiles. Véase problemas de la piel, además de los párrafos siguientes.

El impétigo afecta sobre todo a la persona que no se deja tocar mucho por los demás en el sentido afectivo. Quiere protegerse porque tiene miedo de que influyan demasiado en ella. Se vuelve rígida para evitar sentir.

Esta afección dérmica te indica que no tienes que protegerte de los demás y que puedes concederte el derecho de necesitarlos. Dejarte influenciar o tocar por los demás es mejor para ti que cerrarte a ellos. No tienes por qué creer que la sensibilidad es un signo de debilidad y que eres incapaz de defenderte cuando sea necesario.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – LUPUS

✍ El lupus es una enfermedad de la piel que afecta principalmente a las mujeres. Se caracteriza por manchas rojas que se escaman, localizadas principalmente en la región del rostro. Es una afección tenaz y recurrente. El lupus diseminado es más grave y puede afectar a cualquier órgano de manera periódica, con alternancias de actividad y remisión. A menudo se acompaña de fiebre, malestares, fatiga, anorexia y adelgazamiento.

En caso de lupus crónico, véase problemas de la piel. Con respecto al lupus diseminado, indica que la persona que lo padece se está autodestruyendo. No tiene razón para vivir y preferiría morir, aunque no se decide. En Jo más profundo de sí misma quiere vivir y tener una buena razón para hacerlo. Con frecuencia se deja dominar y no se afirma lo suficiente.

Lupus (lobo en latín) ¿Es posible que te creas un lobo, es decir, una persona feroz para tus seres queridos y que te odies por ser así? Para tener una actitud tal de autodestrucción, debes haber tenido un inicio difícil en la vida, pero nunca es demasiado tarde para retractarte de tu decisión de que la vida no merece ser vivida. Toma tiempo para dilucidar lo que quieres realmente y decídete a lograrlo. Un paso a la vez puede llevarte lejos. Si te diriges hacia lo que quieres, aun cuando sea despacio, encontrarás la razón de ser que buscas.

Existen diversos tipos de **lupus**. Sin embargo, el **lupus** suele ser una enfermedad inflamatoria que puede tocar gran número de órganos. Se atribuye su origen al sistema auto – inmunitario. Desarrollo un **lupus** cuando vivo un gran desanimo, odio o tengo vergüenza de mí, lo cual hace que se debilite mi sistema de defensa. Mi malestar muy frecuentemente tiene su origen en una culpabilidad emocional profunda que me roe interiormente. Prefiero castigarme en vez de afirmarme. Bajo los brazos, capítulo porque tengo la sensación de que no hay salida posible, ninguna solución y puedo vivir frustración frente a mi impotencia. La muerte es una escapatoria y rehúso aceptar el amor y el perdón hacía mí- mismo o hacía los demás. Volver a aprender a amarme constituye una etapa importante, incluso esencial, a mi curación. Puedo pedir ayuda interiormente o pedir a personas competentes que me ayuden para empezar el proceso de curación interior.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – MANCHAS EN LA PIEL

✍ La descripción que sigue corresponde a las manchas rojas en la piel que no crean problemas especiales, es decir, manchas que no duelen ni producen comezón.

Estas manchas pueden ser una indicación de que la persona se controla para mostrar una cierta personalidad hasta el punto de sentirse atrapada en ese rol. Se esfuerza porque teme avergonzarse de no ser el ideal que creó. Pero llega un momento en el que es necesario salir de eso. Se debe observar sobre qué parte del cuerpo se sitúan estas manchas, averiguar su utilidad para saber en qué área se controla la persona y buscar su definición en este libro.
En el caso de las personas que se ruborizan fácilmente en el cuello y la cara, la causa suele ser un sentimiento de miedo vivido repentinamente. Se trata principalmente del miedo a no responder a las expectativas de los demás, es decir, a no tener la personalidad deseada. A este tipo de persona le resulta difícil aceptarse tal como es.

Tu cuerpo te dice que te des cuenta de que creas un ideal difícil de alcanzar y que los demás seguramente no tienen tantas expectativas con respecto a ti. Te sugiero que lo compruebes con esas personas.

Estas **manchas en la piel** también llamadas “antojos” (en el plano médico, se llaman **angiomas maturos** o **angiomas planos**), son malformaciones muy frecuentes de los pequeños vasos sanguíneos, también llamados capilares, localizadas en la parte superficial de la **piel**. Si, al nacer, tenía una **mancha en la piel**, puedo empezar a examinar en cuál parte de mi cuerpo está la mancha. Esto corresponde normalmente a una emoción fuerte, generalmente ira o pena, vivida por mi madre cuando me llevaba y que me afectó también. Ya que la cirugía o el tratamiento láser permite hacer desaparecer todo o parte de estas manchas, voy a tomar consciencia de la relación que esto tiene conmigo para integrarlo y llevarme a ser más yo – mismo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – MELANOMA MALIGNO

El **melanoma maligno** también se llama cáncer del lunar. Se trata de un tumor, muy frecuentemente maligno, al nivel de la piel y que procede de las células que están encargadas de pigmentar ésta (melanocitos). El **melanoma** aparece en el lugar de mi cuerpo que puedo relacionar con un suceso en que me sentí ensuciado, manchado. Vuelvo a plantear mi integridad física. También puedo haber vivido un suceso en que me sentí arrancado de alguien o de algo que apreciaba mucho (las enfermedades de la piel frecuentemente están relacionadas con una separación). Aprendo a volver a poner amor en la situación que es la fuente de este **melanoma**. Aunque pudo ser muy difícil en el momento en que viví esto, acepto ver cuál elemento positivo o cuál sabiduría resultó de ello.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – MORADOS

Los **morados** llevan también el nombre de **contusiones**. Se trata de un cardenal de color rojo, azulado o negro, que se produce cuando me pego con un objeto duro que aplasta la **piel**. Esta contusión está relacionada con una **expresión** reprimida, un dolor mental o una angustia profunda que no verbalizo. Pueden sobrevenir en los momentos de grande fatiga cuando estoy descentrado. Me siento **culpable** por alguna razón, quiero **castigarme**, adopto la actitud de una víctima, carezco de resistencia a los acontecimientos de la vida (predisposición a las **contusiones**). La vida me avisa pues instantáneamente que golpeando este objeto, no me dirijo en la buena dirección (poco importa ésta). Habitualmente, el objeto es inmóvil aunque **lo golpeo yendo hacia él en vez de lo contrario**. Por lo tanto, me auto - castigo. ¿Miro a dónde voy? ¿Me muevo con dulzura en la vida o tengo tendencia a actuar bruscamente? ¿Estoy bastante atento para seguir o demasiado débil y cansado por mis contusiones y heridas internas que se manifiestan ahora en mi físico? ¿Tengo bastante calma interior? Debo quizás revisar mis posiciones para ser capaz de evitar los obstáculos que se presentan en mi camino. Debo tomar el control de mi vida. Es muy importante que elija y que asuma decisiones que están en armonía conmigo mismo y mi evolución.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – PUNTOS NEGROS (ver también: ROSTRO)

Los **puntos negros** o comedones son pequeñas protuberancias en la superficie de la piel, negra en su cumbre y causada por una hipersecreción de sebo (una forma de grasa, en parte triglicéridos que se forman sobre todo en la superficie de la epidermis). Son la expresión exterior de mi sentimiento interior de estar sucio, "no limpio" y "no valer gran cosa", e indica que me desprecio. Aprendo a amarme tal como soy y a estar orgulloso de mí y entonces, la tez de mi rostro (en donde suelen hallarse los comedones) se volverá brillante.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – PSORIASIS

La **psoriasis** consiste en una superproducción de células cutáneas, creando un amontonamiento de células muertas, una piel más espesa, placas rojas gruesas o en gotas y que están cubiertas de fragmentos de sustancias córneas blanquinosas. Si tengo psoriasis, estoy entre los 2% de la población del globo que padece esta enfermedad. También, suelo ser hipersensible y tengo una gran necesidad de amor y cariño que no está colmada, recordándome quizás otro período difícil de mi vida. En ese momento, tengo probablemente un muy gran sentimiento de abandono o de estar separado de alguien o de algo que quería mucho. Porque la psoriasis implica que hubo doble separación, es decir frecuentemente frente a dos personas diferentes. Podría ser que me hayan separado de mis dos padres cuando era niño. La piel está afectada porque, para mí, siendo niño, lo que más necesito es el contacto físico con mis padres o con cualquier otra persona a quien amo y con quien me siento próximo. La doble separación puede ser con mi madre y con uno de mis hermanos o hermanas, o con mi cónyuge y un proyecto de trabajo ("mi bebé"), o cualquier otra combinación que implique una separación con dos personas o dos situaciones que amo y que me amo mucho. El hecho de estar o de sentirme separado me impide tener este contacto, sobre todo con relación al tacto, por lo tanto de mi **piel**, con estas personas a quienes amo. Habrá por lo tanto aparición de la **psoriasis**. Ahora, tengo tanto miedo de estar herido que quiero guardar cierta distancia entre mí y los demás. La **psoriasis** es una bella manera que tiene mi cuerpo de protegerse contra un exceso de acercamiento físico y de protegerse contra mi vulnerabilidad. Vivo pues un conflicto interior entre mis necesidades de acercamiento y mi miedo el cual me hace poner distancias. Debo pues liberarme de ciertos patrones mentales (esquema de pensamiento que hace que se repitan acontecimientos en mi vida) y actitudes que se han acumulado y que, ahora, ya no tienen razón de ser, ya que están apagados y muertos. Acepto ahora mi sensibilidad; aprendo a hacer cosas

para mí y no sólo en función de lo que los demás esperan de mí. Y aunque la **psoriasis** haya ocurrido probablemente después de un suceso doloroso o de un golpe emocional, acepto que esto forme parte del proceso natural de la vida y de mi crecimiento y que me vuelva más fuerte y más sólido interiormente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – QUERATOSIS

En la **queratosis**, la capa superficial de la piel se vuelve más espesa. En la piel, esto puede representar una superficie rojiza, rugosa, pudiendo formar costra. La piel es la unión entre el mundo exterior y el interior, por lo tanto puedo tener tantos miedos que, en mi entorno, siento la necesidad de protegerme formando "una barrera más espesa". El color rojizo me indica frustración reprimida frente a lo que vivo. El lugar en donde se forma la **queratosis**, los brazos, los muslos, el rostro o las manos, me indica cuál aspecto de mi vida necesito proteger. Puedo mandar pensamientos de amor en mi cuerpo en el lugar donde se forma la **queratosis** para integrar la toma de consciencia que debo hacer. La confianza frente a la vida aumentará en mí y podré hallar la flexibilidad natural de mi **piel**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – SABAÑONES (ver también: ENFRIADO)

Los **sabañones** son zonas rojas causadas por el frío que se hallan en las extremidades tales como las orejas, las manos, los pies. Estas zonas rojo morado son gruesas, frías y a veces muy dolorosas. Los **sabañones** constituyen a veces pequeñas ampollas de agua en la superficie de la piel. La vida me quema, y helé mis reacciones. Cuando el sabañón se halla en las manos y en los tacones, esto me permite moverme más despacio. Me impido experimentar. Por otra parte, me engancho a situaciones y no veo nada más. Físicamente, doy la sensación de ser un atrevido cuando, interiormente, me siento vacío, agotado. Ya no tengo gusto de adelantar y se para o inmoviliza mi gusto de vivir. Incluso me pregunto porque vivo. En vez de sólo ver los aspectos negativos de mis experiencias, acepto soltar el pasado y abrirme a la vida. Cuando me abro a la vida, estoy otra vez en medida de ver todo el amor que me rodea y vivir en armonía con lo que soy y con mi entorno.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – SARNA

La **sarna** es una enfermedad cutánea causada por parásitos, caracterizada por comezones. ¿Qué es lo que me come al punto de suscitar tanta impaciencia e irritación? ¿Hay una situación en mi vida que deseo ver cambiar desde algún tiempo sin que nada ocurra? Quizás las cosas no suceden tal y como lo deseo y a la velocidad que quiero. Me dejo molestar, infestar, por una persona, una cosa o situación y me interesa soltar y no querer controlarlo todo en mi vida. Mira en donde se sitúa la sarna, en cuál parte de mi cuerpo, para descubrir la fuente de mi dolencia. Debo dejar la vida fluir y decirme que hay un momento para todo. Tengo fe en que todo está en su lugar y en armonía.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – URTICARIA

La urticaria es una erupción que se acompaña de comezón y edema (inflamación). Véase problemas en la piel, COMEZÓN y EDEMA, agregando el hecho de que esta enfermedad se presenta a menudo en forma de crisis, es decir, que no está siempre presente ni es constante. Estas crisis en general son desencadenadas por emociones fuertes y por el miedo ante una situación que parece sobrepasar los límites de la persona.

La **urticaria** se caracteriza por la aparición de placas rojas en diferentes partes del cuerpo. Éstas, ligeramente bombeadas, provocan comezones vivos. La **urticaria** procede, según el caso, de una intoxicación alimentaria, vinculada con la toma de ciertos medicamentos u otras sustancias, pero este estado puede agravarse con el estrés y las tensiones. Si padezco **urticaria**, muy probablemente soy una persona que vivo mucho rechazo. No me gusta el ser que soy y mi temor de estar herido es tan fuerte que, para ser amado, hago las cosas en función de lo que la gente espera de mí. Mi miedo de estar rechazado se concretiza ya que me rechazo a mí – mismo. Mi **piel** estropeada por estas placas rojas me hace sentir feo e indeseable. Soy como una bestia **marcada con hierro incandescente**; soy dependiente de mi propietario. Ya que vivo en función de los demás, me impido hacer cosas para mí; no me atrevo a realizar nuevos proyectos, lo cual aumenta mi sentimiento de impotencia. Elijo ser el dueño de mi vida, me vuelvo la persona más importante para mí. Adelanto y me hago confianza.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – VERRUGAS (en general) (ver también: TUMOR [ES])

Las **verrugas** son una infección viral de la piel que causa un exceso en la producción de células, creando una masa dura e indolora (tumor benigno). Esta masa es el cúmulo de barreras que erijo en mi camino. Barreras de penas, rencores, vinculados a ciertas facetas mías que me parecen feos y detestables, provocando un sentimiento de culpabilidad. Si por ejemplo, tengo **verrugas** en el dorso de mis manos, me juzgo muy severamente con relación a mi letra y a la de los demás. La aparición de **verrugas** colma un vacío afectivo. Considero que no merezco nada mejor que esta cosa fea. Si pienso que soy feo, mi cuerpo se volverá feo, simplemente es el reflejo de mis actitudes interiores. Si tengo vergüenza de lo que hago, o bien si deseo algo pero creo que no me lo merezco, es posible que aparezcan **verrugas**. Es importante ir a ver en cuál parte del cuerpo ha nacido la **verruga**, para conocer el aspecto de mi cuerpo o de mi vida que está afectado. Aceptando lo que soy, un ser digno de amor, ya no necesitaré verrugas para recordármelo, y desaparecerán.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – VERRUGAS EN LA PLANTA DE LOS PIES (ver: PIES – VERRUGAS EN LA PLANTA DE LOS PIES).

PIEL – VITÍLIGO (ver también: PROBLEMAS EN LA PIEL).

El **vitíligo** es una despigmentación de la piel, la cual se considera como siendo la más frecuente. Así, mi piel se vuelve blanca en ciertos lugares de mi cuerpo y por placas. Esto puede producirse en cualquier parte del cuerpo, incluido el rostro y las manos. Puedo estar afectado si no me siento relacionado con las cosas o las personas que me rodean. Tengo la sensación de ya no tener identidad. No tengo el sentimiento de pertenecer a mi familia, a mi comunidad, a mis colegas de trabajo o a mi pueblo. Tendré la sensación de haber sido manchado, lo cual puede representar un sentimiento de impureza, querré que esta mancha "desaparezca" y en vez de una mancha oscura, me encontraré con una mancha blanca. Esto puede estar vinculado a un sentimiento de querer "desaparecer" o volverme "transparente" para pasar desapercibido. Puedo haber vivido una o diversas experiencias sexuales en las cuales destacará este sentimiento de mancha. Así, puedo tener la sensación de que se me ha separado de uno o de varios seres queridos y esto me parece feo. Puedo haber tenido la sensación de haber sido incapaz de parar o impedir esta separación. Por lo tanto, voy a culpabilizar y desvalorizarme, sintiéndome manchado, sucio con relación a esta situación. El lugar particular del cuerpo que está afectado me indica cuál aspecto de mí está relacionado. Tomo consciencia de la importancia de mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIEL – ZONA

La **zona** se reconoce en la erupción que conlleva en la **piel**, la cual se manifiesta unilateralmente y en franja, según el trayecto de un nervio. Los nervios siendo nuestros medios de comunicación interior, el dolor que provoca esta erupción indican una ruptura de comunicación en la comarca afectada. Me sentí agredido y vivo una profunda amargura. Una situación o una persona me ha herido, provocando **tensión** cuando de hecho necesito **atención**. Además podré tener la sensación de estar ensuciado, manchado. Mi primer reflejo es retirarme, encerrarme, creyendo evitar así otras heridas. Tengo este comportamiento porque la situación me hace vivir una **gran inseguridad interior**. Actuando de este modo, giro hacía mí esta agresión de la cual creo haber sido la víctima; doy razón a mis agresores. La erupción abotargada tiene por objetivo hacerme tomar consciencia de que vivo una reacción o una irritación emocional intensa frente a alguien o algo que me causa un estrés excesivo y que dificulta mis decisiones. Mi cuerpo me dice de confiar en el flujo de la vida que está en mí. Acepto mi sensibilidad ya que forma parte de mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIERNAS (en general) (ver también: SISTEMA LOCOMOTOR)

Las **piernas** me transportan hacía delante o hacía atrás, me dan una dirección propia, estabilidad, solidez y una base firme. **Representan pues mi capacidad de adelantar en la vida, de ir hacia delante**. Mis **piernas** me permiten ir o no ir al encuentro de la gente, acercarme o apartarme de ella. Mis piernas reflejan pues todos los sentimientos que puedo vivir con relación al movimiento y a la dirección por tomar y representan así todo el campo de las relaciones con mi entorno. **Piernas** débiles me indican que hay poca energía que circula en éstas, lo cual denota en mí una falta de seguridad, una incapacidad en quedarme de pie y a estar fuerte delante de cierta situación o cierta persona. Entonces, tengo tendencia a ser dependiente de los demás. Busco mi apoyo y mi motivación en los demás en vez de hallarlos en mi interior. El grosor de las piernas me da también informaciones: si tengo **piernas pequeñas**, tengo más dificultad en conectar con

el mundo físico, material y me gustaría más delegar las responsabilidades que están vinculadas a ello en vez de asumirlas. Al contrario, si tengo **piernas gordas**, éstas soportan un peso excesivo: las responsabilidades que decidí tomar (sobre todo en el plano material) y no sólo las mías, las de los demás que a veces acepté por obligación.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIERNAS (dolores de las...)

✍ La pierna es el segmento de la extremidad inferior comprendido entre la rodilla y el tobillo. El dolor se manifiesta generalmente durante la marcha o estando en pie.

Es evidente que sin piernas es imposible impulsarnos hacia delante para caminar o para correr. El dolor en la pierna tiene una relación directa con nuestra forma de hacer frente al futuro, con nuestra capacidad de impulsarnos y avanzar en la vida. Indica los temores que se experimentan en este aspecto; el miedo a arriesgarse a algo nuevo o a realizar acciones que nos lleven hacia la meta actual. Puede estar relacionado con un nuevo trabajo o con el ser amado.
Por otro lado, si la pierna duele sobre todo en posición de reposo, el mensaje indica que esta persona no se permite detenerse el tiempo suficiente como para prepararse para un nuevo destino. Si el dolor de pierna es consecuencia de un accidente, véase también este término tras la descripción siguiente.

Si la pierna te duele durante el movimiento, el mensaje es preciso: tu cuerpo te dice que reflexionar demasiado antes de avanzar no te beneficia. Esta reflexión prolongada o tu indecisión provienen de tus temores. Estos últimos, aunque pretendan ayudarte a no cometer errores, te impiden vivir una o algunas experiencias que necesitas en este momento. Desarrolla más confianza en ti y en el Universo, lo cual te dará el aliento necesario para pasar a la acción.
Si por el contrario, el dolor de pierna se produce sólo en estado de reposo, eres del tipo de persona que quiere ir demasiado rápido y hacer mucho. Tu cuerpo te dice que dejes de creer que si descansas un momento serás considerado perezoso o ingrato.

Cuando hay dificultad con mis **piernas**, debo pararme y preguntarme lo siguiente: *¿Cuál es la situación actual o qué veo venir que me hace tener miedo del porvenir*? Resisto al cambio, me siento “paralizado” y puedo estar tan asustado que tengo el gusto de “tomar las de Villadiego”; pero ¿es ésta la verdadera solución? ¿Con quién tengo dificultades racionales que son fuente de tensión y de conflicto? Adelanto y evoluciono cada día, cada momento, y **problemas en las piernas** sólo manifiestan que existe actualmente obstáculos que debo quitar para seguir mi camino hacía una felicidad más grande y una armonía más grande. Sea la que sea la nueva situación que se presente a mí, ¿puedo hacerme confianza e ir más allá de mi resistencia al cambio?

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIERNAS – PARTE INFERIOR (pantorrilla)

La **parte inferior de mis piernas** se halla al nivel de la **pantorrilla**, la cual está sostenida por los huesos de la tibia y del peroné. Las **pantorrillas** me permiten avanzar. Representan así una protección con relación a mi pasado mientras adelanto en la vida. Si **me duele**, o si tengo **rampas** en las pantorrillas, debo frenar mi ritmo. ¿Quiero yo parar ciertos acontecimientos que me esperan o me dan miedo? ¿Tengo yo la sensación de que se atropellan los acontecimientos, que todo va demasiado de prisa? Mi cuerpo me dice que puedo tener confianza en el porvenir y que la vida se cuida de mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIERNAS – PARTE SUPERIOR (muslo)

La **parte superior de mis piernas,** a la altura del **muslo** que está llevado por el hueso del fémur, refleja mi tendencia a retener cosas, más frecuentemente vinculadas a mi pasado. Si vuelvo a vivir constantemente el pasado o si vivo culpabilidad frente a ciertos acontecimientos, esto tendrá por efecto que se ira almacenando en mis **muslos**, éstos se engordarán. También puedo haber guardado rencor o amargura. Es como si mi pasado me retuviese hacía atrás y me impidiera ir hacia delante. Mis heridas y mis traumatismos me hacen “arrastrar la pierna”. Piernas gordas pueden significar que almaceno demasiado (tanto en el plano material, emocional, como intelectual), que guardo cosas para ¡“el caso en que...”!, por inseguridad, por miedo a carecer de algo o de alguien. Igual como los esquiroles, hago reservas en previsión de una hambruna posible, pero frecuentemente sin fundamento. Es bueno que “haga limpieza” para guardar sólo lo que es benéfico para mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIERNAS – VARICES (ver: SANGRE – VARICES)

PIES (en general)

✍ Los pies son el extremo de las piernas y permiten su avance. Los problemas en los pies son tan numerosos que la podología se ha convertido en una especialidad. Cuando el problema se relaciona con uno de los huesos del pie, véase problemas en los huesos, además de lo que sigue.

Como los pies son el medio por el cual las piernas pueden avanzar, representan el medio utilizado para ir hacia adelante en la vida. Tener problemas en ellos significa que la persona no encuentra los medios necesarios para avanzar, ya sea que sienta demasiados miedos, que se deje detener por los demás o que sienta que la detienen. No está segura con respecto a la dirección a seguir.
Este problema también puede indicar que la persona tiene la impresión de estar parada siempre en el mismo lugar, de no avanzar. Además, puede ser una persona a la que le gustaría huir y no está suficientemente arraigada en la Tierra o en el mundo físico. Se aísla de la realidad material a causa de sus temores. También puede producirse dolor en el pie en una persona que tiene miedo de que la pongan "de patitas en la calle", es decir, que la cesen en sus funciones.
Si los pies duelen más durante el reposo que en la actividad, indica que la persona no se permite detenerse a descansar. Quiere ir demasiado rápido o hacer demasiado para lograr sus metas. Se valora mucho por sus acciones.

Tus pies son muy importantes para tu cuerpo físico. Existen para sostener todo tu organismo y para ayudarte a avanzar en la vida. Te dicen que debes hacerlo alegremente, con entusiasmo y de manera relajada. Los pies son la parte de tu cuerpo que está en contacto directo con la Tierra, y simbólicamente, esta representa a nuestra madre. Todo problema en los pies te dice que te mantengas bien arraigado a la realidad del "aquí y ahora", teniendo más confianza en el Universo y en tu intuición. Corre, vuela, no dudes en tomar los medios que consideres necesarios para avanzar. No te dejes "pisar" por nadie. Esto te dará la ocasión de vivir experiencias diferentes y de descubrir tus talentos ocultos. Siéntete sostenido y la vida te sostendrá.

Los **pies** representan mi contacto con la tierra de energía alimenticia. Están relacionados con las relaciones que vivo con mi **madre** así como los conflictos frente a ésta, los cuales pueden remontar tan lejos como mi concepción. Mis **pies** me dan estabilidad en mis desplazamientos hacía un objetivo, un deseo o una dirección. Me ayudan asentirme en seguridad en mi relación con el universo. Representan la posición que tomo frente a las situaciones que se presentan a mí. El hecho de tener un **pie izquierdo** más fuerte que el **pie derecho** (o viceversa) puede informarme en las diferentes tendencias que debo privilegiar en mis desplazamientos o contactos con los suelos tanto físicos como mentales o espirituales. Además si ando con los **pies** girados hacía el exterior, puedo vivir confusión frente a la dirección tomada o tener una dispersión de mis energías en diferentes proyectos, mientras que si mis **pies** están girados hacía el interior, vivo un cierre o una resistencia frente a las direcciones por tomar en mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIES (dolencias de...)

Gracias a mis **pies**, me desplazo en el camino de la vida. Mi cerebro es la central de mando de mis pies. La ciencia de la reflexología nos informa que todo nuestro cuerpo está repartido en la superficie de nuestros **pies**. Por lo tanto, todos los problemas que puedo vincular a mis pies me permiten saber cuál lugar de mi cuerpo me está hablando. Un problema vinculado con mis **pies** me indica un conflicto entre la dirección y el movimiento que tomo, y manifiesta mi necesidad de más estabilidad y seguridad en mi vida. El futuro y todos sus imprevistos me dan miedo. Cuando me duelen los pies, debo ralentizar el paso. ¿Se debe al aburrimiento o al desánimo frente a todas las responsabilidades y frente a todas las cosas que debo hacer y que me parecen imposibles de realizar? O al contrario, puede que vaya a 300 kilómetros por hora y mi cuerpo me dice de ir más despacio antes de "tener un accidente"? Una rampa en el pie izquierdo o en el pie derecho me indica a qué nivel se sitúa la duda o el rechazo de adelantar o bien cuál es la dirección que me asusta coger. ¿El bloqueo está adentro mío o fuera mío? Debo tomar posición en una situación dada y puedo tener miedo de "perder **pie**" y "ya no sé en cuál **pie** he de bailar". Un **pie llano** me indica una columna vertebral muy recta, muy rígida, y por lo tanto, tengo una estructura menos flexible. Ya que no hay ningún espacio entre todo mi **pie** y la tierra en la cual ando, esto demuestra que mis fronteras personales están mal dibujadas. Me siento pues vulnerable y, para protegerme, "sobrevolaré" la superficie de las cosas en vez de

crear un contacto más profundo y "coger raíz" adecuadamente, tanto en una relación afectiva, como en un trabajo, o en cualquier otro campo. Esto también tiene por consecuencia que mi trabajo estará entremezclado con mi vida privada, ambas solapándose, poco importa lo que suceda y en detrimento del resto de mis relaciones. Al contrario, si tengo **el puente del pie alto**, esto me revela que tengo un desplazamiento más pesado y una columna vertebral muy cargada. Esto revela también que claramente separé mi vida pública de mi vida privada. Esto me lleva a estar apartado y silencioso, teniendo dificultad en iniciar una comunicación y anticiparme a los demás. Un freno a mis emociones frente a la dirección que he de tomar en mi vida se traducirá por unos **pies hinchados** y el exceso de estas emociones que se liberan se traducirá por **transpiración**. Los **pies fríos** me llevan a cuestionarme sobre mis relaciones con mi madre y ver lo que puede llevarme a tener los **pies fríos**, incluso helados. Muy sencillamente puede tratarse de mis relaciones con ella que encuentro distantes y "fríos". Por lo tanto debo amar mis **pies** porque son ellos que llevan todo mi ser en el camino de la vida. Cuanto más los amo y los acepto, más fácil será el trabajo que cumplan.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIES – CALLOSIDADES o CALLOS EN LOS PIES (ver también: PIEL – CALLOSIDADES)

Voy hacía delante con mis **pies** pero algo me dice que hay algo que rasca un poco… Es la **callosidad**, este pequeño bulto que me indica una actitud de aprensión en mi vida presente. Es el temor a andar hacía lo desconocido con confianza porque no consigo quedar "natural", haciendo las cosas simplemente. A mí me cuesta ir hacia delante. Me lanzo hacía el futuro pero dudo y empujo demasiado o quizás no lo suficiente. Busco primero la causa. ¿Qué es lo que me hace vivir esto? ¿La tristeza y la pena, el temor a no tener éxito? Naturalmente, puedo reducir el grosor de mis callos pero es insuficiente si no trabajo con la verdadera causa. Acepto ver lo que me molesta a este punto y que me impide ir hacia delante. Así estaré más "de acuerdo" con la vida. Mi confianza en el porvenir sólo será mayor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIES – MICOSIS (…entre los dedos de los pies) o PIE DE ATLETA (ver también: PIEL [en general], PIEL [dolores de…], SISTEMA INMUNITARIO)

La **micosis** aparece bajo forma de comezón. Una piel con costra y hendida que indica que mi mental está irritado o contrariado, que me siento limitado o incapaz de andar del modo que quisiera y con relación a lo que me espera en el porvenir. Tengo dificultad en aceptarme tal como soy y quisiera tener la aceptación y la adoración de la gente que me rodea, igual como el "atleta" que tiene éxito y está adorado. Esto me produce un estrés y un dolor interno. La irritación de los dedos de los pies está vinculada con los detalles y las direcciones de mi vida futura, con lo abstracto y los conceptos energéticos. Son miedos y una falta de comprensión. Puedo visualizarme en un camino en el cual es agradable andar y en el cual me siento en total seguridad. Esto me ayudará a soltar los miedos y me aportará más armonía en la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIES – VERRUGAS EN LA PLANTA DE LOS PIES (ver también: PIES – CALLOSIDADES)

Una **verruga en la planta** de los pies se manifiesta habitualmente por la aparición de una pequeña partícula transparente debajo del **pie**, alrededor de la cual se forma una callosidad, provocando dolor cuando está bajo presión. Una **verruga en el pie** me indica que vivo temores frente a mi porvenir y frente a mis responsabilidades. El dolor que provoca puede hacerme comprender que siento ira en mi modo de concebir la vida. Es probable que me deje fácilmente parar por las pequeñas dificultades que se colocan delante de mí. Puede también que viva una desvalorización con relación a mis capacidades o habilidades físicas en los deportes. Puedo ser muy buen deportista por encima de la media y vivir desvalorización porque me obligo a siempre ser el mejor o a siempre estar tan excelente en cualquier circunstancia. Puede tener la sensación de que "mis **pies** no hacen tan bien como los pies ajenos". También tengo la sensación de "jugar al hockey con los **pies**", lo cual significa que me comparo a los demás y que me siento muy inferior con relación a su capacidad física. Mi cuerpo me dice que es inútil hacerme tanto daño y que puedo adelantar en la vida con total confianza. Debo aceptar tanto mis fuerzas como mis debilidades y perseverando, podré tener éxito yo también.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIPI EN LA CAMA (ver también: INCONTINENCIA […fecal,…urinaria])

El hecho de dejarse ir durante el sueño me informa sobre ciertas emociones de temor o miedo que vive mi hijo **frente a la autoridad** de los padres o escolar. Si soy este hijo que vive **incontinencia**, puede que para mí, se trate de un modo de liberar las emociones (representadas por la orina) que reprimo durante todo el

día, frecuentemente porque tengo miedo que me castiguen o por miedo a disgustar a los demás y a ya no ser amado. Igual como los animales que marcan su territorio con su orina, lo mismo yo, como niño, puedo sentir inconscientemente la misma necesidad de operar igual, como para definir mi "pequeño territorio de niño" porque tengo miedo que me lo quiten o lo transgreden, viviendo así mucha inseguridad. Mi inseguridad será también incrementada si me hacen dormir a oscuras. Siendo niño, puedo vivir un sentimiento de separación intensa frente a alguien o a algo que amo, y es como si, durante la noche, pidiera "socorro" porque necesito "calor". Por lo tanto, como padre o educador, debo tomar consciencia de la sensibilidad del niño frente a la autoridad, ayudarle a liberarse de mi autoridad demasiado grande con palabras de amor que se transforman en él en una confianza incrementada.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PINEAL (problemas en la glándula) (ver: EPÍFISIS [problemas en la])

PIOJOS

Los piojos de la cabeza son insectos diminutos que contaminan sobre todo a los niños. También existen los piojos del pubis *y* del cuerpo. Véase parásitos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PIORREA (ver: ENCÍAS [dolor de...])

PITUITARIA (problemas en la glándula) (ver: GLÁNDULA PITUITARIA O HIPÓFISIS)

PLAQUETAS (disminución del número de)

Las plaquetas son células diminutas de dos a tres micras de diámetro, sin núcleo, de formas muy variadas, cuya función es la coagulación sanguínea en caso de hemorragia. Cuando su número disminuye es más difícil detener el sangrado. Véase HEMORRAGIA.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PLEURESÍA (ver: PULMONES [dolencias de los])

La pleuresía es una inflamación aguda o crónica de la pleura (la envoltura serosa que recubre a los pulmones). Se manifiesta por medio de un dolor torácico como una punzada en el costado, una tos seca y dolorosa, dificultad para respirar, fiebre y aceleración de los latidos del corazón. Véase problemas en los pulmones, agregando descontento y emociones reprimidas. La persona enferma se beneficiaría si se permitiera llorar y mostrar sus emociones.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

POLIOMIELITIS

La poliomielitis es una enfermedad infecciosa producida por un virus. Es una afección temible por sus posibilidades de parálisis en las extremidades, acompañada de secuelas funcionales, así como de posible parálisis respiratoria. Si resultan afectadas las extremidades, véase parálisis, *y* si se trata de una parálisis respiratoria, véase problemas en los pulmones, teniendo en cuenta lo siguiente: la palabra *polio* significa "contaminación", por lo que la persona afectada por esta enfermedad puede sentirse sucia, manchada por dentro, lo cual le produce una gran desesperación. Ver también la explicación sobre las enfermedades infecciosas en las primeras páginas de este libro.

La **poliomielitis** es una enfermedad contagiosa producida por un virus que se fija sobre los centros nerviosos, en particular sobre la medula espinal, provocando parálisis que pueden ser mortales cuando alcanzan los músculos respiratorios. La **poliomielitis** anterior aguda es comúnmente llamada **poliomielitis**. Al ser una enfermedad que se encuentra sobre todo en los niños, se la llama también parálisis infantil. Si estoy alcanzado por esta enfermedad, el virus que me paraliza es la impotencia y los celos. Siento envidia de lo que otro o los demás pueden ser capaces de realizar. Quisiera frenarles pero me freno a mí – mismo y me paralizo. Esta enfermedad puede decirme que no debo envidiar a los demás: soy una persona extraordinaria con capacidades inmensas. Tengo tantas calidades y fuerzas como los demás y debo aceptar éstas. En vez de huir y poner mi atención a vejar a los demás, recupero aquí y ahora el pleno poder sobre mi vida y acepto que la abundancia forma parte integrante de mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PÓLIPOS

Un pólipo es un tumor pequeño o una tumefacción benigna. Véase quiste.

El **pólipo** es un tumor benigno que se desarrolla a partir de una mucosa, por ejemplo una mucosa bucal, nasal, intestinal y uterina. La excrecencia que resulta es un signo físico para revelarme que hay una persona o una situación en mi vida que me molesta y que quisiera evitar o huir pero me resulta imposible. Al contrario, me siento cogido, pillado y **no puedo sustraerme**. Tengo emociones que se solidifican en mí. Para mí, sería ventajoso aceptar que algo o alguien me molestan y preguntarme ¿qué es lo que debo aprender en todo esto? ¿De qué modo quisiera sentirme más libre? Enfrentándome a mis responsabilidades, el o los **pólipos** desaparecerán.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

POTT (enfermedad de)

Esta enfermedad es una forma de tuberculosis, que se localiza en las vértebras. Comienza por un pellizco discal no específico. Después, una vez afectado el disco, su destrucción puede ser parcial o terminar rápidamente en una fusión discal completa. El proceso se propaga entonces al cuerpo vertebral. Véase tuberculosis y dolor de espalda.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PREMENSTRUAL (síndrome) (ver: MENSTRUACIÓN – SÍNDROME PREMENSTRUAL)

PRESBICIA (ver: OJOS – PRESBICIA)

PRESIÓN (alta) (ver: HIPERTENSIÓN)

PROBLEMAS CARDÍACOS (ver: CORAZÓN – PROBLEMAS CARDÍACOS)

PROBLEMAS DE PALPITACIONES (ver: CORAZÓN – ARRITMIA CARDIACA)

PROBLEMAS FACIALES (ver. ROSTRO)

PROBLEMAS RESPIRATORIOS (ver: PULMONES [en general])

PROLAPSO (caída de matriz, de órgano).

El **prolapso** indica un desplazamiento patológico de un órgano hacía abajo, vinculado con la soltura de los elementos que lo mantenían en su sitio. Es frecuente en el caso de la próstata, útero, vagina, recto, uréter o vejiga. Vivo entonces una gran dejadez, un abandono, una falta de control. ¿Los músculos se debilitan porque mi nivel de energía es tan bajo que no puede mantener la elasticidad del órgano? Estoy cansado, vivo una **desesperación interior** inmensa, ésta siendo vinculada más particularmente al aspecto de mi vida que está representada por el órgano afectado. Es importante que encuentre los medios de retomar mi vida en mano y que esté activo. Puedo buscar lo que amo verdaderamente, bien sea el arte, el deporte, un pasatiempo, para volver a darme vitalidad y el gusto de vivir.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PRÓSTATA (dolores de...)

✍ La próstata es una glándula anexa al aparato genital del hombre, que se encuentra situada alrededor de la uretra y debajo de la vejiga. Ésta secreta un líquido que constituye la mayor parte del esperma. Su función es diluir el líquido espermático muy espeso, nutrir y proteger a los espermatozoides y asegurar su activación. Los problemas de próstata más comunes son la INFLAMACIÓN, los TUMORES y el CÁNCER.

Esta glándula es el enlace entre el cuerpo humano y el centro de energía (chakra) sacro, la energía del poder de crear. Los problemas de la próstata son mucho más frecuentes después de los 50 años. Le indican a quien los sufre que deja que le moleste una situación en la cual siente impotencia, una situación que no puede controlar a su antojo. Se cansa de la vida. Estos problemas le indican que no puede controlarlo todo en la vida y que a veces el universo nos envía situaciones que nos ayudan a soltarnos con el fin de crear otra cosa

mejor. Cuando el hombre experimenta un sentimiento de impotencia, al mismo tiempo su libido disminuye. Esta disminución es simplemente un reflejo de lo que sucede en su interior.

Tu problema de próstata tiene como finalidad ayudarte a restablecer contacto con tu poder de crear tu vida. Deja de creer que porque envejeces, eres menos poderoso y menos capaz de crear. Es cierto que el cuerpo se deteriora con el tiempo y ello es natural. Sin embargo, esta es la ocasión ideal para que utilices todas las fuerzas emocionales y mentales que has adquirido con el paso de los años y crees otra cosa, permitiendo que los más jóvenes te ayuden físicamente. Debes dejar de creer que porque decides delegar, pierdes valor. Al contrario de eso se llama sabiduría.

La **próstata** está vinculada a mi sentimiento de potencia y capacidad sexual. Ya que son frecuentemente los hombres mayores que padecen de trastornos de la **próstata**, debo preguntarme: ¿Estoy satisfecho y a gusto en mi sexualidad? ¿Vivo frustración, impotencia o quizás incluso confusión de cara a mi sexualidad y también frente a mi búsqueda de una pareja quizás más joven? ¿Sería mejor dejarlo todo? Quizás ahora me siento inútil, ineficaz, incapaz de ser un "hombre verdadero". Vivo el miedo intenso de no estar en las normas sexuales implantadas por la sociedad. Debo aprender a des culpabilizarme y a dejar de estar tenso en cuanto a la "excelencia" que requiere la sociedad por parte mía. Debo tomar consciencia de mi valor no según mis "hazañas sexuales" sino mirando todas las bellas cualidades humanas que poseo. Si tengo una dificultad en la **próstata**, debo preguntarme si vivo dificultad y culpabilidad frente a mis nietos o frente a mis propios hijos que, incluso adultos, son aún para mí, unos "pequeñines" y "frágiles". Tengo miedo de que éstos estén en peligro, bien moralmente bien físicamente, y sobre todo frente a cualquier situación que puede estar vinculada con la sexualidad y que aparece a mis ojos como sucia o que sale de las normas habituales y establecidas por la sociedad. Si no tengo hijos ni nietos, la dificultad puede vivirse con un sobrino o un niño del barrio que considero "como formando parte de la familia". Debo aprender a hacer confianza y el hecho de tener miedo de que suceda algo grave o algún daño a la gente a quien amo sólo atrae más el objeto de mi temor. Tengo confianza en que todos estamos guiados y protegidos interiormente, incluidos los por quienes me preocupo. Así evitaré el desarrollo del **cáncer de la próstata**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PRÓSTATA (caída de...) (ver también: PROLAPSO)

Cuando cae la **próstata**, ejerce una gran presión sobre la vejiga. Indica que tengo dificultad en soltar los sentimientos de inutilidad que me he construido interiormente, la orina representando la liberación de mis emociones negativas. Reconozco cada vez más mi valía y sé que mi contribución a la sociedad es inestimable.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PRÓSTATA – PROSTATITIS (ver también: ITIS [enfermedades en...], INFECCIÓN, INFLAMACIÓN)

La **prostatitis** es la inflamación de la próstata. Puedo vivir decepción o frustración, bien frente a lo que mi pareja espera de mis proezas sexuales, bien frente a mí – mismo porque me culpo por no ser más "viril", más "excelente". Opino que soy viejo, "inútil, "acabado". Es pues importante que acepte que mi sexualidad puede haber cambiado y evolucionado con el tiempo, pero que puede ser igual de excitante y completa.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PRURITO (ver: PIEL – COMEZÓN)

PSORIASIS

La psoriasis es una afección muy frecuente de la piel que se puede presentar en cualquier etapa de la vida. Se manifiesta en forma de placas, principalmente en las zonas expuestas a los traumatismos, es decir, codos, rodillas, cuero cabelludo, palmas de las manos y plantas de los pies. En ocasiones se propaga al resto del cuerpo. Estas placas están formadas de laminillas que se acumulan unas sobre otras. Las placas antiguas, más gruesas, son blancas y se desprenden como polvo al contacto con la ropa.
Véase problemas en la piel, agregando que la persona que padece psoriasis parece querer renovar su piel. No se siente bien en ella y quiere tener una *piel nueva.* Esto indica que no se siente reconocida por lo que es. Incluso puede sufrir un problema de identidad y desea tomar otra personalidad. Le resulta difícil aceptar quién es en esta vida. El mensaje que recibe es que acepte lo que es ahora, con todas sus cualidades; defectos, miedos, debilidades, fuerzas, talentos, etc. Todo, sin avergonzarse de nada y sin tener miedo al rechazo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PSICOSIS (en general).

✍ La psicosis es una afección mental que perturba gravemente a la personalidad y que se caracteriza por síntomas que revelan trastornos de conducta importantes. El sujeto psicótico es prisionero de un universo accesible sólo a él y sufre de un estado más o menos acentuado de despersonalización. Pueden acompañar a las psicosis diferentes tipos de alucinaciones o delirios.

Esta afección mental se produce en una persona que no está en contacto con su YO SOY. He podido observar que muchas personas que padecen diferentes formas de psicosis sienten ira hacia su progenitor del sexo opuesto. Sufren desde su infancia al no haber sido reconocidos por ese padre o esa madre por lo que eran, e intentan ser otra persona para que se les reconozca. La psicosis se produce cuando la persona llega a su límite mental por no ser ella misma. Desea tanto ser otras personas que pierde por completo el contacto con su SER. En general, la persona psicótica rechaza la ayuda porque prefiere hacer a los demás responsables de su desgracia, en especial a personas del sexo opuesto.

Si padeces psicosis o tienes tendencias psicóticas, debes darte cuenta de una vez por todas de que tú eres el único que puede restablecer el contacto con lo que eres. Cualesquiera que sean los sufrimientos vividos durante tu infancia, nunca es demasiado tarde para librarse de ellos. El medio por excelencia es el perdón verdadero, tal como se describe al final de este libro. De acuerdo con mis observaciones, este medio tiene resultados extraordinarios y duraderos.
Si lees esta descripción para otra persona, debes saber que no puedes resolver este problema por ella, aunque tengas las mejores intenciones del mundo. Puedes sugerirle que lea este texto, pero sin insistir. Por otro lado, puede ser muy benéfico que le hables del amor y la animes a perdonar a su padre o a su madre. Es preferible que quien ayude a la persona psicótica sea una persona del mismo sexo, sobre todo si se trata de un caso avanzado. Véase también locura.

La **psicosis** es una enfermedad mental mayor, que trastorna gravemente la existencia psíquica de la persona en sus relaciones consigo misma y con el mundo exterior, conllevando la alteración de la consciencia de sí, de los demás y del mundo exterior, de la afectividad, de la inteligencia, del juicio, de la personalidad, lo que se traducirá por un trastorno marcado del comportamiento exterior, ya que el sujeto vive como si fuera extraño a este mundo. La **paranoia** y la **esquizofrenia** son psicosis. Si padezco esta enfermedad, quiero huir de quien soy y escaparme de este cuerpo que no acepto. Me siento tan mal que tengo la sensación de ya no tener identidad, habiéndome dejado invadir por la gente que me rodea. Tengo una débil estima de mí y busco por todos los medios que me quieran y me dediquen atención. La **psicosis** puede también estar causada por un acontecimiento en el cual viví un impacto emocional tan grande que quise cortarme de la realidad, ya que mi mental no entiende "¡porqué esto me podía suceder a mí!". Y oculté estos acontecimientos, emociones en mi subconsciente pero aún están ahí y pronto o tarde deberé enfrentarme con ellos para integrarlos y aprender la lección de vida vinculada a ellos. Al liberar de su cárcel mental estos acontecimientos que me controlan inconscientemente y que me hacen actuar de modo impulsivo como podré retomar el pleno control sobre mi vida y viviré en paz conmigo mismo. La **psicosis infantil**, por su parte, puede resultar de una relación perturbada entre el niño y sus padres. Siendo niño, puedo vivir un rechazo vinculado a la rebelión inconsciente de mi madre o porque estoy sometido a revelaciones sexuales demasiado precoces para ser integradas, etc. Yo, como niño, me encierro en un estado de indiferencia, inercia y estancamiento en cuanto a mi desarrollo mental o me encierro en un mundo aparte que deja de ser comunicable y que sirve de medio de protección. Es como si fuera capaz de hallar mi lugar y de asumirme. Me encierro en una "separación protectora" habiendo vivido un profundo rechazo o una "sequedad afectiva", y teniendo la impresión de no poder ser lo que mis padres quieren que sea, éstos estando controlados por sus miedos, sus deseos, sus temores, sus fantasmas hacía mí, su hijo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PSICOSIS MANÍACO DEPRESIVA (ver: PSICOSIS, DEPRESIÓN y LOCURA)

PSICOSIS – PARANOIA

El comportamiento paranoico puede considerarse como un síndrome que nace de un sentimiento de inferioridad teniendo el valor de una protesta, compensación, revancha o castigo. La **paranoia** se define como una psicosis caracterizada por la sobre estima de sí, la desconfianza, la susceptibilidad, la rigidez psíquica, la agresividad y que provoca un delirio de persecución. Sin embargo, si soy paranoico, sigo conservando mis capacidades intelectuales. La persona afectada de **paranoia**, tiene obsesiones, ideas fijas, en las cuales se concentra toda su atención. Si estoy afectado de **paranoia**, me siento víctima de todo lo que

me sucede y estoy constantemente en la defensiva. Mis heridas emocionales, mi gran sensibilidad, los miedos que me habitan y mis pesares también, particularmente frente a mis experiencias que juzgo como fracasos, al no haber recibido todo el éxito que había esperado, todo esto me lleva a huir y cortarme de una realidad con la cual me es difícil transigir. Debo tomar consciencia que mis pensamientos negativos obsesivos son nefastos para mí y que tengo interés en asumir cada vez más mis responsabilidades frente a mi vida, siendo capaz de crear ésta como lo deseo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PSICOSIS – ESQUIZOFRENIA

La **esquizofrenia** es un modo de esconderme y esconder a los demás mi auténtica identidad. Frecuentemente el **esquizofrénico** creció en un marco familiar muy rígido en el cual perdió su verdadera identidad. Al no saber ya quién soy, decido entonces volverme otro. Es un rechazo total de mi **YO SOY**. Lo que vivo es tan intenso que mi estado esquizofrénico se vuelve solución de desesperación a un estrés demasiado grande; tengo la sensación de que no hay solución a mi situación, por lo tanto mi única suerte de supervivencia es huir. Como persona padeciendo **esquizofrenia**, poseo frecuentemente un intelecto muy fuerte y tengo necesidad de comprender lo que me sucede en vez de aceptarlo simplemente. Como esquizofrénico, suelo vivir en un clima de amenaza y el miedo se apodera de mí. A veces, ocurre también que al tener grandes dones psíquicos, los desarrollo de modo exagerado. Vivimos todos **esquizofrenia** en un porcentaje más o menos elevado. En efecto, si registré una herida interior en mi infancia (sobre todo entre 0 y 12 años) bajo forma de rechazo, sumisión, ira, incomprensión, abandono, etc., tendré tendencia en deformar la realidad cuando, en mi vida de adulto, un acontecimiento reactivará está herida. Es como si desarrollase mecanismos, a veces inconscientes, para impedirme volver a vivir el dolor o el recuerdo de este dolor que pude vivir anteriormente. Entre estos mecanismos de defensa, anotemos el hecho de cambiar inmediatamente de tema cuando se acaba de abordar una situación en la que me sentí herido; puedo tener un comportamiento incoherente cuando se toca un tema como por ejemplo ir a buscar la sal en la nevera, lo cual pasará por ser "una distracción", etc. Tendría interés en volver a descubrir el ser maravilloso que soy y a aceptar la responsabilidad de mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PSICOSOMÁTICA (enfermedad…) (ver: ENFERMEDAD PSICOSOMÁTICA)

PSORIASIS (ver: PIEL – PSORIASIS)

PTOSIS

✍ La ptosis es una anomalía en la posición de un órgano, el cual se encuentra más bajo de lo que debería estar normalmente. Esta definición es válida sólo si esta posición crea un problema físico. Si dicha posición es de nacimiento y no ocasiona ningún inconveniente, ello quiere decir que es la posición natural del órgano en esa persona, aunque la medicina la considere anormal.

👎 El mensaje del cuerpo variará según el órgano afectado de ptosis. Si tomamos el ejemplo de una mujer que tiene los senos caídos, esto le indica que, como madre, se siente *más debajo de* lo que desearía estar. A cada persona le corresponde determinar lo que para ella significa *estar abajo.* Puede querer decir no estar o no sentirse a la altura de las expectativas de los demás o no actuar suficientemente según su propio ideal, etc.
Si es otro órgano, relaciónalo con su utilidad y averigua su significado en este libro. En general, todo descenso se produce en una persona dependiente que necesita la atención de los demás para sentirse querida e importante.

👍 Este mensaje se presenta para ayudarte a tomar consciencia de tu valor, y sobre todo para que dejes de compararte con los demás o con un ideal que te creaste, exigiéndote demasiado. Date el derecho de tener límites y, si no logras ver tu valor, no dudes en pedir a los demás que te ayuden a reconocerlo. Por otro lado, tu cuerpo te indica que sólo tú tienes poder para aumentar tu autoestima. Si pides ayuda a los demás, lo único que pueden hacer es aconsejarte; el trabajo profundo no pueden hacerlo por ti. No olvides que tu cuerpo te muestra de manera física lo que crees mentalmente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PUBIANO (vellón…)

El **vellón del pubis** oculta parcialmente los órganos genitales y el pubis. Si es **denso**, esto revela un miedo referente a mi sexualidad, algo que quiero disimular. Al contrario, un **vellón claro** o **ausente** revela una

vulnerabilidad frente a mi vida sexual o frente a mis relaciones con mi cónyuge. Me realizo plenamente en mi sexualidad expresando mis miedos y teniendo cada vez más confianza.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PUBIS (hueso del…) (ver también: ACCIDENTE, HUESO – FRACTURAS [ÓSEAS], TENDONES)

El **pubis** es una pieza ósea que forma la parte anterior del hueso iliaco, el hueso ancho y llano que forma la pelvis. Sirve para proteger naturalmente los órganos genitales. Varios músculos del abdomen y del muslo se insertan en este lugar, y a veces se puede producir **tendinitis** que representa un disgusto vinculado con mi sexualidad, y entre lo que quiero y lo que vivo. Una **fractura** a este nivel implica un miedo mayor o culpabilidad en las acciones que hago, o no hago, referente a mi sexualidad. Puedo tener la sensación de que mi "resultado óptimo" deja que desear. Acepto aprender a reconocer mis verdaderas necesidades sexuales para permitirme desarrollarme más en lo que soy.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PULMONES (en general) (ver también: BRONQUIOS)

✍ Los pulmones son los principales órganos de la respiración, puesto que en ellos se realiza el intercambio gaseoso entre el aire y la sangre (transformación de sangre venosa en sangre arterial). Por lo tanto, proporcionan oxígeno al organismo, mandan combustible a las células y eliminan el gas carbónico desechado por la combustión celular. Las dificultades que pueden surgir en los pulmones son numerosas y abarcan todos los problemas respiratorios.

👎 Los pulmones tienen una relación directa con la vida, con el deseo de vivir y con la capacidad de vivir bien, ya que aportan oxígeno a las células, y, por lo tanto, vida al cuerpo humano. Todo problema en los pulmones indica que a la persona que lo sufre le duele vivir en ese momento. Se siente triste; ya sea que sienta desesperación o desánimo y no desee vivir, o que sienta que la asfixia una situación o una persona, lo cual le impide aspirar la vida a su gusto.
Puede sentir que no tiene el espacio necesario para moverse y librarse de una situación determinada. El miedo a morir o a ver morir a otra persona, a sufrir o ver sufrir a alguien, también afecta a los pulmones. Una persona que empieza a pensar que estaría mejor muerta que viva pierde sus deseos, que son el carburante esencial del cuerpo emocional. La persona que tiene miedo a morir también tiene miedo a morir en algo y se impide pasar a lo nuevo. Cualquier cambio radical puede ahogarla e impedirle el entusiasmo necesario para pasar a otra cosa.

👍 Como los pulmones están entre los órganos vitales más importantes del organismo, el problema que vives es un mensaje importante. Cuanto más grave sea el problema en el plano físico, más urgente es el mensaje para ti. Tu cuerpo te dice que aspires la vida a pleno pulmón, que vuelvas a sentir deseos y aprecies más la vida. Debes darte cuenta de que únicamente tú posees el poder de enfermarte, de ahogarte o de dejar que te ahogue lo que te rodea.
En lugar de dramatizar una situación, dedica un momento a ver el lado bueno de tu vida y todas las posibilidades de felicidad que pueden surgir de ella. Sólo tú puedes crear esa felicidad y esa alegría de vivir, cambiando tu actitud ante la vida. Restablece el contacto con una vida social más activa. Dedica tiempo a practicar muchas respiraciones profundas todos los días, preferentemente al aire libre; ello te ayudará a aspirar mejor la vida en los planos emocional y mental.

Es por la acción de mis dos **pulmones** que circula la vida en mí. Son los filtros del aire en todo mi cuerpo. Inhalo la vida y la devuelvo al Universo. Un buen funcionamiento de mis **pulmones** permite ventilar cada una de mis células. Es a través de mis **pulmones** como tomo consciencia de que "YO "existo. Un mal de existir puede por lo tanto ser reconocido por ellos y esto me permite ventilar estos sentimientos negativos que debo purificar por el amor que inhalo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PULMONES (dolencias de los…) (ver también: ASMA, BRONQUIOS – BRONQUITIS, ESCLEROSIS)

Las afecciones del **pulmón** tales como **neumonía, bronquitis, asma, fibrosis**, etc., son el signo que tengo un miedo muy profundo de ahogarme o de morir. Me siento tan ansioso que me limito a vivir en un territorio muy limitado que él también parece incierto. Puedo tener la sensación de que perdí mi territorio o de que lo estoy tomando (<u>Mi</u> cónyuge, <u>mi</u> familia, <u>mis</u> amigos, <u>mi</u> trabajo, <u>mi</u> casa, <u>mis</u> ideas, etc.). Si lo pierdo, es como si muriese, ya no sería nada! Siento pues cierta dificultad en hallar mi lugar y administrar mis relaciones con el mundo que me rodea. Los **pulmones** sirven a mi respiración, y un mal funcionamiento

de éstos trae una dificultad en lo que se refiere a la transferencia de oxígeno del aire hacía la sangre, función vital para mi supervivencia. Este mal funcionamiento sólo pone de manifiesto esta muerte que me asusta y que debo amansar. Si tengo un dolor o una dificultad respiratoria, debo preguntarme si tengo la sensación de sentirme ahogado u oprimido en mi vida. ¿Tengo la sensación de que "me falta el aire", sobre todo en mis relaciones con los miembros de mi familia? ¿Me siento limitado o tengo la sensación de que no me merezco ser feliz? Me siento triste y deprimido y debo aprender a reconocer mi valor personal y a hacer las cosas que me gustan. En vez de "tener gusto" en entretener viejos recuerdos que me hacen melancólico y que pueden ampliar mi sentimiento de soledad y aislamiento, tengo interés en mirar todo lo que tengo y toda la abundancia presente en mi vida. Tomo consciencia que soy constantemente protegido y guiado. Tengo el derecho de tener un territorio, un lugar bien mío que me es personal y que no pertenece a nadie más, igual como los demás tienen cada uno su territorio. Es así como puede existir la armonía y que puedo desarrollarme plenamente. Vuelvo a tomar el poder que me pertenece y respiro la vida ¡"con todos mis pulmones"!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PULMONES (cáncer de los…) (ver: CÁNCER DE LOS PULMONES)

PULMONES – ENFISEMA PULMONAR

Cuando aún soy feto y cuando se forman mis **pulmones**, esto indica mi compromiso a estar aquí, mi acuerdo a decir sí, esto haciéndose merced a mi respiración. Si tengo miedo de la vida o si quiero que alguien más se cuide de mi propia vida, mis **pulmones** podrán conocer algunas dificultades. Respirando superficialmente, me protejo contra el hecho de tener que tratar con la realidad. Vivo ansiedad y tengo miedo porque me siento amenazado. Mis **pulmones** se dilatan y se contraen y esto corresponde a mi capacidad para ampliar, compartir, entrar en la vida o para contraerme, aislarme, retirarme de la vida. Estar afectado de un **enfisema pulmonar** significa que tengo dificultad en respirar y que me siento oprimido por el esfuerzo. Gracias a la respiración, aspiro la vida en mí. ¿Por qué tengo dificultad en tomar la vida? ¿Es mi modo de huir la vida? ¿Ya no me interesa la vida, ya no tengo ningún interés? Tengo grandes miedos y uno de ellos, es afirmarme y tomar mi lugar. ¿Por qué la vida perdió todo su sentido para mí? Me siento arrinconado. No he aprendido a ser yo – mismo y a tomar el lugar que me corresponde; vivo en función de los demás. Mis frustraciones y mi disgusto me ahogan. Tengo la sensación de que no me merezco vivir. Tomo consciencia de que cada cual tiene su lugar y que debo tomar el mío. **Acepto amarme más**, afirmarme y expresar mis necesidades, en una palabra, ser YO. La opresión que sentía está sustituida por el suministro de aire y de vida en mis **pulmones.** Veo otra vez todas las posibilidades que me ofrece la vida. Vuelvo a saborear la felicidad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PULMONES – PULMONÍA Y PLEURESÍA

La **pulmonía** es la infección del pulmón provocada por una bacteria o por un virus, mientras que la **pleuresía** es la inflamación aguda o crónica de la pleura, membrana que envuelve los **pulmones**. Los **pulmones** siendo el órgano de la respiración en donde se hace, en donde se produce la transformación de "mi" aire para todo "mi" cuerpo, vivo pues un conflicto interior que me debilita gravemente. Por lo tanto debo hallar la emoción o el sentimiento que irrita y limita el funcionamiento de mi relación con el aire de mi vida interior, porque este o estos bloqueos impiden mi ser de vivir plenamente. Estos sentimientos profundamente anclados en el interior de mi ser, representados por la inflamación, pueden señalarme que estoy profundamente "impactado", "irritado". Mi habilidad para respirar está siendo muy afectada por mis emociones, mi miedo de estar solo o de estar agobiado, por mi rebelión frente a la vida. Tengo la sensación de estar "enredado" en mis relaciones personales. Puedo sentirme ahogado por todas mis responsabilidades y no sé cómo salirme. El desánimo y la desesperación me invaden, al punto de que me pregunto cuál es el sentido de la vida y si vale el esfuerzo de ser vivida. Necesito tomar tiempo para mí y hacer "limpieza" en mi vida. Sólo guardo las responsabilidades que me incumben y devuelvo a quien le pertenece las que asumí en mis hombros y que no me pertenecen. Así la vida será más fácil y más bella.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

PUNTOS NEGROS (vea: PROBLEMAS EN LA PIEL)

QUEMADURAS (ver también: ACCIDENTE, PIEL [en general])

✍ Una quemadura es una lesión en los tejidos provocada por el calor en cualquiera de sus formas, pero también por la electricidad, las sustancias químicas y la radiación. No olvides comprobar para qué sirve la parte del cuerpo que se ha quemado.

Si la quemadura es resultado de un accidente, sugiero que consultes este término. Es importante recordar que cuanto más grave sea la lesión, mayor es el sentimiento de culpa.

A la definición de accidente podemos agregar: ¿Quién o qué te quema hasta el extremo de hacerte sentir culpable? En lugar de encerrarte tanto en el juicio, sé más flexible, más tolerante hacia ti mismo y hacia los demás. Así dejarás de castigarte y de hacerte sufrir.

La **quemadura**, por diferentes fuentes físicas (calor, frío, etc.), provoca una lesión de la piel. La piel es el límite entre el interior y el exterior, la frontera entre mi universo interior y el mundo alrededor de mí. Hay algo que me quema en el **interior**: un profundo dolor, emociones profundas y violentas inhibidas (ira, pena, desesperanza) de tal modo que giro todo esto contra mí bajo forma de **culpabilidad** y de **auto - castigo** (**quemadura**). Una **quemadura** puede implicar varios niveles del cuerpo (carne, tejido blando, líquidos del cuerpo, a veces los huesos). Una **quemadura** 'emocional" o "mental" se manifiesta físicamente de un modo muy fuerte y agresivo. Compruebo la parte del cuerpo quemada. Para las **manos**, es probablemente porque me siento muy culpable de realizar algo que está vinculado con una **situación en el presente**. Para los **pies**, se refieren al porvenir y la orientación próxima de mis acciones. Puede que viva un miedo a conocer una nueva persona o una nueva situación porque estoy **consumido** por el deseo de conocer a esta persona o esta situación. Quizás tema que mis proyectos se vayan en humo. También puedo tener un **deseo ardiente** de hallarme con una persona a quien amo. También puedo comprobar el tipo de **quemadura**: los líquidos (agua hirviente, gas) pueden estar vinculados con una **reacción emocional violenta** en cambio una quemadura con una sustancia más sólida (brasa, metales, etc.) implica más una **quemadura** (combustión) en los planos **mental o espiritual**. Existen diferentes tipos de **quemaduras** que se clasifican en función de su profundidad. Así, todo lo que ha sido dicho anteriormente es válido para lo que sigue con más o menos intensidad, según la "profundidad" de la quemadura. Así, las quemaduras de **primer grado** que tocan la parte superficial de la piel tal como una insolación, pueden implicar la contrariedad en las situaciones de mi vida. Las de **segundo grado** se refieren más a una pena relacionada con uno o diversos aspectos de mi vida que juzgo importante. Las quemaduras de **tercer grado**, que afectan la piel en toda su profundidad, pueden atacar un músculo, un tendón o un órgano. Dichas quemaduras corresponden a una ira y una agresividad intensas que perforan mis protecciones naturales tanto físicas como psíquicas. No se puede volver físicamente atrás en los casos de **quemaduras graves**. Sin embargo, todas las calidades divinas (amor, ternura, respeto, etc.) pueden manifestarse para permitirme integrar la experiencia de una **quemadura** importante. En vez de sólo ver las dificultades y los problemas en mi vida, acepto ver ahora el amor en cada situación de mi vida. El amor está por todas partes y quedo abierto al sacar las lecciones de las experiencias que vivo. Es el proceso normal de integración en el nivel del corazón.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

QUERATITIS (ver: OJOS – QUERATITIS)

QUERATOSIS

La queratosis es un aumento del volumen de la capa córnea de la epidermis, localizada a menudo en las palmas de las manos y en las plantas de los pies, es decir, allí donde la capa córnea es normalmente más gruesa que en las demás partes del cuerpo. Ver problemas de la piel, y manos y pies, según el caso.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

QUISTE (ver también: OVARIOS (dolores de los...), TUMOR [ES])

✍ Se conoce como quiste una formación redondeada, formada por una cubierta que encierra una sustancia líquida blanda (raramente sólida), sin comunicación con el exterior y cuya pared no tiene conexiones vasculares con el contenido. Esta formación puede ser benigna o maligna.

La bola que forma el quiste representa un pesar, una pena acumulada durante mucho tiempo; son comunes para amortiguar los golpes recibidos por nuestro ego. La persona con uno o varios quistes mantiene un dolor del pasado que todavía no se decide a resolver. Si el quiste es maligno, véase también cáncer. Si se tiene en cuenta la utilidad de la parte del cuerpo afectada, se puede saber en qué área se acumuló este pesar. Por ejemplo, los quistes en los senos tienen un nexo con el lado materno de la persona.

Este quiste es una advertencia de que es el momento de perdonar en lugar de alimentar esa vieja herida. Te indica que lo que guardas dentro de ti te perjudica. Quizás crees que alguien te hizo daño o que todavía lo hace, pero es sobre todo tu actitud interior la que te perjudica. Este padecimiento te indica que no necesitas crearte una protección contra los golpes y sólo quiere ser un recordatorio de la necesidad de perdonar a los demás y a ti mismo (ver las etapas del perdón).

Un **quiste** se forma cuando entretengo remordimientos frente a una situación pasada, cuando guardo en mí pena, aflicción, dolores; también pueden ser remordimientos frente a un proyecto, a un deseo que no pude realizar. Me "hinché", "acumulé" informaciones, datos de todo tipo para un proyecto que jamás pude llevar a cabo: se volvieron presos de mi cuerpo y de mi mente. Es una negación del perdón. "Me perdono, me amo. Me giro hacía el porvenir, estoy en paz". El **quiste** puede corresponder también a la solidificación de actitudes y de patrones mentales (esquema de pensamiento que hace que se repitan acontecimientos en mi vida) que se acumularon inconscientemente durante cierto período de tiempo. Éstos pueden servirme de barrera de protección, manteniéndome apresado dentro de un marco bien delimitado y evitándome enfrentarme con ciertas personas o ciertas situaciones. Esto también me hace frenar y me impide ir hacia delante porque tengo dificultad en abrirme a otras opiniones o a otros modos de pensar. Mi ego puede estar profundamente herido y mi rencor se solidifica para hacer un **quiste**. Acepto dejar circular la energía libremente a través mío y tengo confianza en el hecho de poner por delante mis proyectos y pido ver las soluciones para que todo "fluya" mejor en mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RABIA

La rabia es una temible enfermedad viral de origen animal, que se transmite al ser humano a través de la saliva, al ser mordido por un animal enfermo. Los trastornos observados son todos de origen nervioso: excitación, irritabilidad, agresividad y parálisis.

La persona mordida por un animal rabioso siente una gran rabia interior desde hace algún tiempo, después de un incidente muy molesto, incluso paralizante. Reprimió esa rabia hasta tal punto que se paralizó y no puede funcionar normalmente en la vida diaria.

Esta enfermedad transmite un mensaje importante y urgente: ha llegado el momento de que te permitas vivir esa rabia y dejes de hacerlo solo. Seguramente tienes un gran miedo interior que te impide expresarlo. Es posible que seas del tipo de persona que se controla muy bien, sobre todo en lo referente a contener el enojo. Seguramente aprendiste en tu niñez que no es bueno enojarse. Esta rabia interior denota un gran dolor y un rencor hacia alguien que te molesta o que consideras agresivo.
Tu cuerpo te indica que has llegado al límite y ya no puedes controlarte. Ten compasión de ti mismo y concédete el derecho a sufrir. Además, te sugiero encarecidamente que realices las etapas del perdón.

La **rabia** es una enfermedad epidémica que afecta ciertos mamíferos (zorro, gato, perro, etc.) los cuales la transmiten al ser humano, generalmente por mordedura. El temor mórbido al agua o **hidrofobia** es uno de los primeros signos de la **rabia**, igual como el miedo a los movimientos del aire que es la **aerofobia**. Si tengo la **rabia**, hay muchas probabilidades de que esté "lleno de **rabia**" y de ira, éstas siendo dirigidas frente a mí-mismo o a una persona o situación. Tomo consciencia de que hay otras maneras, además de la fuerza y la violencia, para arreglar mis diferencias y mis desacuerdos. Aprendo a comunicar calmamente mis necesidades, mis sentimientos mientras me respeto y respeto a la otra persona.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RAMPA(S) (en general)

Una **rampa** es la contracción involuntaria, dolorosa y pasajera de un músculo o de un grupo muscular. Las **rampas** indican una gran tensión interior (a veces excesiva). Retengo la energía divina e impido que circule en mí porque estoy arrinconado, limitado. Ciertos de mis patrones mentales necesitan integrarse mejor (esquema de pensamiento que hace que se repitan acontecimientos en mi vida). Actualmente, vivo mucha **presión** y **tensión** que pueden estar acompañadas por un sentimiento de impotencia frente a algo o a una

situación. Me pregunto qué hacer y cuál es la mejor solución para mí. Tengo miedo y me agarro, me sujeto a ideas fijas. Aprehendo la vida desde el punto en que bloqueo radicalmente ("cierro con cerrojo") la energía en un lugar preciso. Según el lugar de la **rampa**, tengo un indicio de lo que debo cambiar: una **rampa en el pie**, la dirección que tomo; una rampa en la pierna, mi modo de andar por la vida, una **rampa en la mano**, mis acciones y mis empresas. Estoy consciente de los dolores interiores que me asedian y comprendo que puedo cambiar esto. Acepto soltar y quedarme abierto a la energía divina. Tomo el tiempo de pararme y reflexionar. Este instante de pausa me permite volver a iniciar más despacio y de un modo diferente, de estar mejor en mi piel.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RAMPAS ABDOMINALES (ver también: VIENTRE)

El abdomen está vinculado al chakra de la intuición y de la creatividad. Así, la **rampa abdominal** indica el miedo a seguir mi intuición, mi negación de dejarme plenamente ir a mi creatividad, bloqueando la energía divina en este lugar, es decir cerca o más abajo que el ombligo. Así, paro cualquier proceso que me deje ver lo que me puede ayudar a progresar normalmente. Tengo miedo de descubrir el futuro siempre provechoso para mí. Acepto abrirme y hacer confianza en la vida. De este modo, puedo dejarme guiar mejor por mi intuición y puedo utilizar mi creatividad para ir en la dirección que me conviene, en armonía con lo que soy.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RAMPA DEL ESCRITOR (ver también: DEDOS [en general], MANOS [en general], MUÑECA)

Es la sensación de tener los dedos adormecidos o un hormigueo en los dedos, causada por la compresión de nervio mediano en el canal carpiano, situado en la zona anterior de la muñeca. Estoy habitado por una gran **tensión interior** y cuando escribo, pongo mucho esfuerzo. ¿A quién quiero **impresionar**? ¿A quién quiero yo convencer? ¿A mí o a los demás? Soy pretencioso y mis ideas de grandeza hacen de mí una persona demasiado ambiciosa. Es posible que lleve una máscara, escondiendo así mi personalidad real, lo que me protege contra el juicio de la gente. El dolor puede manifestarse más de noche o por la mañana al despertar, cuando aún estoy conectado a los mundos interiores y este dolor me recuerda los reajustes que debo realizar en mi interior para ser más flexible. A partir de ahora, hago las cosas naturalmente, tomando el tiempo de ser verdaderamente yo – mismo. No debo probar nada a nadie. Acepto amarme tal como soy, sin artífices y quedándome totalmente libre en mis actitudes. Es el primer paso hacía una gran realización, la Realización de sí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RAMPAS MUSCULARES (en general)

La **rampa** de origen **muscular** indica que **retengo** algo que no quiero soltar. Es una gran **tensión interior** que se expresa por un bloqueo de energía al nivel **muscular**. El músculo representa la energía, la vida y la fuerza. Así, "bloqueo" la vida sin soltar estas viejas ideas que cambian y que se transforman en el cuerpo en evolución. Tengo aún viejos principios preconcebidos y los plasmo en mis acciones de cada día. Es importante comprobar cuál parte del cuerpo está afectada por las **rampas**. Aprendo ya ahora a soltarme a nivel del corazón, a abrirme más a las nuevas posibilidades susceptibles de hacerme progresar. No puedo cambiar el pasado pero soy consciente de las bellezas presentes. La meditación y una técnica de recuperación del equilibrio energético ayudan a dejar ir estas tensiones superfluas y a armonizar mejor mis cuerpos energéticos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RAQUITISMO

✍ El raquitismo es una enfermedad que afecta al organismo durante su periodo de crecimiento y, según la medicina, este retraso se debe principalmente a una carencia de vitamina D.

👎 El bebé que padece raquitismo es un niño que sufre de una carencia afectiva. Ello no significa necesariamente que sus padres no lo atienden. Se impide crecer normalmente con la esperanza de seguir recibiendo más cuidados.

👍 Si eres el padre o la madre de un bebé con raquitismo, debes saber que aun cuando le administres la vitamina D que necesita, es importante que le hables. No dudes en hacerlo como a un adulto. Los bebés captan nuestro lenguaje de una manera intuitiva. Dile que tarde o temprano deberá aprender a ser autónomo. Si sigue creyendo que será más querido volviéndose dependiente de los cuidados de los demás, se asegura una amarga decepción. Permanecer siendo un niño pequeño no es la mejor forma. Debe aceptar

el hecho de que sus padres, o quienes realicen esta función, se ocupan de él lo mejor que pueden y según sus límites y sus capacidades.

El **raquitismo** es una enfermedad del crecimiento que afecta el esqueleto y causada por un defecto de mineralización ósea (trastorno del metabolismo del fósforo y del calcio) por carencia de vitamina D. Si estoy afectado de esta enfermedad, la mala nutrición que vivo en el plano físico evidencia la que tengo la sensación de vivir desde un punto de vista personal y afectivo. Vivo un vacío o una falta de ternura, amor. Puedo tener la sensación de que estoy solo en el mundo y que nadie me entiende. Por lo tanto no tengo el sostén que necesito y me siento vulnerable. Esta enfermedad me afecta sobre todo al ser niño. Debo recordarme que constantemente estoy protegido y que el amor universal es omnipresente. He de aceptar este amor y dejar que me alimente para ahuyentar a la enfermedad que entonces ya no tendrá necesidad de ser, porque habré comprendido que debo primero darme amor antes de poder darlo a los demás.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RASGOS CAÍDOS, BLANDOS.

Mis **rasgos** están **caídos, blandos** cuando tengo el sentimiento que todo y que toda la gente me deja "caer". Mi piel se vuelve fofa, sin vida. Mis párpados caídos revelan la tristeza de mis ojos. Me dejo ir. Culpo la vida. Carezco de "firmeza" en mis decisiones. Tengo necesidad de "levantar la moral", recobrar el gusto a la vida. Me doy el permiso de disfrutar de cada instante de mi vida, dejo sitio al niño que está en mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RAYNAUD (enfermedad de...)

La **enfermedad de Raynaud** está caracterizada por una circulación constrictiva, brutal y dolorosa de las pequeñas arterias de las manos, los pies, las orejas, la nariz y los pies, pero sobre todo los dedos, creando palidez, miembros dormidos que pueden volverse azules o púrpura. La sangre no circula bien en las extremidades. Las emociones que deberían circular en la sangre están estancadas. Cuando está afectado uno o varios de mis dedos puedo intentar hallar el significado del o de los dedos en cuestión, lo cual me alumbrará más sobre el aspecto de mi vida referido. Los miembros afectados se sienten abandonados y "viven" un sentimiento de pérdida. Entonces debo preguntarme lo siguiente: ¿en mi vida, estoy yo viviendo un rechazo? ¿Tengo miedo de expresarme y de tomar mi lugar? "¿Acabé con una relación amorosa a la cual me sigo enganchando?" En cierta medida, estoy cortado del Universo que me rodea y necesito hallar mi lugar y tengo necesidad de reintegrar este Universo en el cual juego un papel importante. Si voy a su encuentro, mis extremidades estarán otra vez alimentadas de amor y de comprensión.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RAZÓN (tengo...)

Si manifiesto una actitud de "**tengo razón** constantemente, debo preguntarme: "¿Por qué estoy cerrado a la opinión de los demás? ¿De qué quiero protegerme?" Debo tomar consciencia de que la gente de mi entorno puede mantener la calma conmigo, guardar sus distancias, cuidar de no herirme e ir incluso hasta pensar que **ESTOY ENFERMO**. Tomo consciencia de que escuchando a los demás, dándome la oportunidad de cambiar de opinión, aceptando que los demás puedan también tener opiniones válidas, aumento mi grado de amor, apertura, libertad en el respeto mutuo y lo comparto.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RECHINAR LOS DIENTES (ver: PROBLEMAS EN LOS DIENTES)

RECTO (ver: INTESTINOS – RECTO)

El recto es el segmento terminal del intestino grueso y, por lo tanto, del conducto digestivo. Los problemas comunes en él son los siguientes: hemorroides, pólipos, hemorragias, tumor o cáncer. Véase la definición del caso correspondiente, agregando que la persona afectada por un problema en el recto es alguien que se obliga, que se presiona excesivamente para terminar algo, que se exige demasiado.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

REGURGITACIÓN

✍ La regurgitación es la devolución a la boca, sin esfuerzo, del contenido del esófago (a causa de un obstáculo) o del contenido del estómago.

En general, este tipo de devolución indica simplemente que el cuerpo no necesitaba lo que la persona acababa de darle. Por otro lado, es posible que una regurgitación manifieste al mismo tiempo que la persona rechaza lo que acaba de ver o escuchar a su alrededor.

Si la regurgitación es la expresión de un rechazo hacia lo que pasa en el exterior, tu cuerpo te envía el mensaje de que verifiques en tu interior el miedo al rechazo que despertó este incidente. Es probable que este temor se relacione con tu madre, ya que el alimento físico la representa simbólicamente. ¿Todavía es real ese miedo?

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RENCOR

Si vivo **rencor** frente a una persona o frente a una situación, siento un profundo resentimiento y tengo ganas de vengarme. Incluso voy a cultivar estos sentimientos negativos, percibiéndome como la persona que estuvo oprimida, herida y que es una víctima. Tengo interés en aceptar con mi corazón los acontecimientos y a girarme hacía el futuro en vez de rumiar el pasado sin cesar; sino, mi corazón se endurecerá y mi cuerpo reaccionará con una dolencia o una enfermedad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RESFRIADO

El **resfriado** es una afección que provoca tos y pérdidas nasales. Da también agujetas, cansancio; la nariz se obstruye. Es muy frecuente y contagiosa. Ya que un germen o un virus están afectando mi organismo, esto revela un fallo de mi sistema inmunitario. Esto puede proceder de la **confusión de mis pensamientos**, del hecho que "ya no sé por dónde empezar". Entonces me pregunto cómo hacer. El **resfriado** me aporta entonces un tiempo de respiro en el cual puedo "protegerme" de la gente durante cierto tiempo y "conservar mis distancias". Ya que hay liberación de secreciones, vivo probablemente una situación emocional particular que me afecta y frente a la cual vivo lleno de emociones que sólo quieren ser liberadas. ¿Hay algo sobre lo cual realmente quiero llorar sin admitirlo? ¿Ya que mi nariz está obstruida, hay una persona o una situación que "me huele mal" y que quiero evitar oler? El **resfriado** puede afectar tanto el pecho (el cuerpo) como la cabeza (mente) y puede que haya un desequilibrio porque pongo toda mi atención en el uno ignorando el otro. Necesito un tiempo de pausa para permitirme ver claro en mi vida. Necesito recuperar fuerzas. Adopto nuevas actitudes y nuevos comportamientos. Hago la limpieza en mi vida y dejo de dejarme influenciar por las creencias populares ("el **resfriado** golpea fuerte este invierno!" o "siempre tengo un **resfriado** cuando llega el mes de diciembre"). La armonía así puede instalarse y me vuelvo dueño de mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RESPIRACIÓN (en general)

La **respiración** es una función que preside a los intercambios gaseosos entre yo como ser vivo y el medio exterior. Se trata pues de una vía de acceso para la vida para que penetre en el interior de mí. Si puedo respirar profundamente, esto representa mi destreza en dar vida y fuerza a mis emociones. Una **respiración** superficial me indica un miedo o una resistencia con relación a la vida, particularmente en momentos de destreza o de pánico y me indica que tengo tendencia a reprimir mis emociones. Vivo mi vida del modo en que respiro, lo cual puede ser un modo superficial, privado de sentido o bien que puedo vivir al ritmo de las estaciones. El ritmo entre "tomar" (inspirar) y "dar" (expirar) se hará en armonía; las vías de comunicación entre yo y el mundo exterior estarán abiertas y libres.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RESPIRACIÓN (dolores de...) (ver también: ASMA, GARGANTA [dolores de...], PULMONES [dolores de...])

Mis dificultades en el plano respiratorio denotan un conflicto entre el lugar que ocupo en la vida y el que me gustaría ocupar. Esto puede ser también un conflicto entre mis deseos materiales y espirituales o entonces un conflicto entre mi deseo de vivir y el de "dejarlo todo". Puedo sentirme ahogado por las cosas que me obligo a hacer o por las personas que me siento obligado a encontrar. Además si mis **dificultades respiratorias** son cíclicas, debo preguntarme cuál es el acontecimiento o cuál es la persona que activa éstas; ¿qué es lo que "me corta el aliento" a menos de que desee que "me dejen respirar"? Puedo volverme tan exasperado que mis **problemas respiratorios** podrán volverse, frecuentemente inconscientemente, un modo de manipular mi entorno para tener lo que deseo. Puedo sentirme limitado. Así tendré dificultad en respirar si dudo en dar, compartir cosas o sentimientos. Tengo miedo de tomar, absorber o fusionar en mí

nuevas cosas o quizás la misma vida con todas las alegrías que puede traer. Debo aprender a dejar ir las resistencias, a dejar fluir y a abandonarme haciendo confianza a la vida. Entonces estaré más en condiciones de hallar el lugar que tengo en el Universo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RESPIRACIÓN – ASFIXIA (ver: ASFIXIA) (ver también: ASMA, RESPIRACIÓN [dolores de...])

RESPIRACIÓN – AHOGOS

El **ahogo** indica que me siento pillado, que me falta aire y espacio. La **garganta** corresponde al centro de energía vinculado a la verdad, a la expresión de sí, a la creatividad e indirectamente a la sexualidad. Puedo sentirme "cogido a la garganta"; una idea pasó "de través"; me siento altamente criticado. Reprimí tanto mis emociones que hay un exceso. Sin embargo estas emociones son muy presentes en mi vida diaria e, inconscientemente, los alimentos hasta que me **ahoguen**. Es posible que ciertas situaciones estén tan difíciles de tragar que me **ahogan** también. ¿Por qué tengo tanto miedo de ser yo y de expresarme? ¿Sería por miedo del rechazo porque creo que no puedo ser amado siendo yo? Debo absolutamente soltar y aceptar dejar subir en mí todo lo que está dentro. La solución es aprender a comunicar y expresar mis necesidades. ¡Cuánto alivio siento ya! Y comprendo que los demás no son adivinos y que nuestras necesidades respectivas siempre pueden estar satisfechas en el respeto del otro y en la armonía.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RESPIRACIÓN – TRAQUEÍTIS

También conocida bajo el nombre de "**bronquitis aguda**", la **traqueitis** es una inflamación de la tráquea, este conducto por donde pasa el aire de la laringe, de los bronquios y de los bronquiolos. Mis vías respiratorias así afectadas demuestran que me siento ahogado. El aire es la vida, siento una gran tristeza y frecuentemente ira. Me siento incomprendido por mi entorno, lo cual me lleva progresivamente a un estado depresivo. Mi cuerpo me dice de respirar libremente y de dejar sitio para el amor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RETENCIÓN DEL AGUA (ver: EDEMA) (ver también: HINCHAZÓN, EDEMA)

La **retención del agua** frecuentemente está causada por un mal funcionamiento de los riñones. Mi cuerpo "hace reservas" y esto pone a la luz el hecho que pueda almacenar cosas o emociones porque tengo horror de perder algo o a alguien. Tengo tendencia también a criticarme, o a criticar a los demás. Esto deriva o bien de mi dificultad en afirmarme o, al contrario, de mi ego que es algo demasiado grande y que me hace tomar mi lugar así como el de los demás. Escondo así mis angustias. Mi relación frente a la autoridad será también muy caótica porque frecuentemente me siento víctima de injusticia. Debo tomar la responsabilidad de mi vida y aprender más el respeto y la humildad. Aprendo a tomar el lugar que me corresponde por derecho divino, sabiendo con confianza que todo es disponible, siempre y cuando haga la petición.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RETINITIS

Véase problemas en los ojos y también las explicaciones sobre las enfermedades inflamatorias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RETINITIS PIGMENTARIA (ver: OJOS – RETINITIS PIGMENTARIA)

RETINOPATÍA PIGMENTARIA (ver: OJOS – RETINITIS PIGMENTARIA)

RETT (síndrome de)

✍ Este síndrome es un grave desorden neurológico que provoca una incapacidad mental, asociada a una enfermedad motriz progresiva. Hasta ahora sólo se ha observado en las niñas y se presenta generalmente entre los seis meses y los dos años.

El hecho de que esta enfermedad sea progresiva y el bebé sea normal al nacer, significa que esta niña, por una razón desconocida, decide que no podrá hacerle frente a la vida. Sus manos y piernas se incapacitan de manera progresiva y, por lo tanto, se vuelve completamente dependiente. Es posible que, antes de nacer,

esta alma esperara mucho de esta encarnación y ahora decida que no puede satisfacer sus expectativas. Esta niña duda de sí misma y se siente muy insegura, sobre todo en el plano material.

Al adulto que lee estas líneas, le sugiero que comparta este texto con la niña. Ella comprenderá por efecto vibratorio, aun cuando no pueda hacerlo intelectualmente. Dile que debe aceptar el hecho de que, si escogió regresar a este planeta, es porque tiene experiencias que vivir y tiene todo lo necesario para lograrlo. Sólo al vivir sus propias experiencias podrá tomar conciencia de todas sus capacidades. Si no lo hace en esta vida, deberá volver para hacerlo en otra.
Los padres de esta niña no deben sentirse culpables. Esta enfermedad la eligió ella; forma parte de sus experiencias de vida. La función de los padres es querer a esta hija incondicionalmente, dándole el derecho de decidir si quiere irse o no. Por otro lado, los padres pueden expresarle lo que sienten con respecto a su elección y deben respetar sus propios límites. Las personas que rodean a esta niña incapacitada también tienen algo que aprender de esta experiencia.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

REUMA (ver también: ARTRITIS REUMATISMAL, ARTICULACIONES, INFLAMACIONES)

El **reuma** se define por una afección dolorosa aguda y generalmente crónica que molesta el buen funcionamiento del aparato locomotor. Tendré rigidez en las articulaciones, esto haciendo los movimientos más difíciles. Esto manifiesta mi rigidez, mi inflexibilidad y mi obstinación frente a ciertas personas o ciertas situaciones. Temo que me hieran, por lo tanto voy a enseñar una imagen diciendo que estoy "encima de todo", que "todo va bien" aunque en mi interior, no es el caso. En mi mundo mío, me consideraré como la víctima de las injusticias que me suceden. Pensaré sin parar en mis "pequeñas desgracias", esto llevando a crítica, bien hacía mí – mismo o hacía los demás. No me doy ninguna probabilidad; soy exigente y me parece que la vida que pruebo tiene un sabor amargo. Debo preguntarme si estoy atormentado con relación a una situación en la cual vivo ambigüedad; "*¿Lo hago o no*?" "*¿Lo pego o no lo pego*?", etc. Vivo un conflicto de separación en mi interior en el cual, por ejemplo, de cara a mi niño, quiero estar cerca de él, pero no puedo. Si pegué a mi niño y luego me sabe mal, hay muchas probabilidades para que la mano que efectuó el gesto esté afectada por el reuma. Mi estima propia está pues en su más bajo nivel porque me desvalorizo sin cesar. Estoy preocupado por los demás, sobre todo cuando se trata de mis hijos. Me apoyo en ellos porque frecuentemente son mi razón de vivir y el motivo que me hace andar. Si están heridos, si caen, tengo miedo de que no puedan levantarse y me pregunto: "¿Qué más hubiese tenido que hacer, o de qué otra forma?" La culpabilidad y la responsabilidad son grandes y la desvalorización también. Tomo consciencia de mi gran necesidad de amor. Aprendo a tener cuidado de mí y a asumir mis emociones, porque todas son positivas y me permiten conocerme mejor. Me pongo al volante de mi vida y, de víctima que era, paso a ser creador de mi vida. Sé que todo es posible. Basta con tener paciencia y aceptar andar al propio ritmo evitando ponerme en tensión o apresurarme.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

REUMATISMO

El reumatismo, o más precisamente las enfermedades reumáticas, atacan al sistema articular. Aun cuando en el reumatismo se asocian en diversos grados algunas características comunes (dolor, impotencia funcional y rigidez), se distinguen dos categorías principales: el *reumatismo degenerativo* (véase artrosis) y el *reumatismo inflamatorio* (véase artritis).

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RIGIDEZ (...articular,...muscular)

La rigidez articular es una disminución de la movilidad de las articulaciones, que puede ocasionar su anquilosamiento. Véase problemas en las articulaciones, agregando que la persona que la sufre manifiesta falta de flexibilidad, que es demasiado rígida, sobre todo hacia sí misma. Para saber en qué área vive esta inflexibilidad, debe consultar la utilidad de la parte del cuerpo en la que se presenta la rigidez y buscar su definición en este libro.

La **rigidez muscular** causada por la acumulación de ácido láctico implica un cúmulo de energía mental rígida y bloqueada. Manifiesto así esquemas de pensamientos rígidos y testarudez, así como un rechazo o una incapacidad en "rendirme". Resisto al movimiento. Esto puede ser también de cara a la autoridad. Debo comprobar mis actitudes mentales en relación con la parte del cuerpo que conoce la **rigidez**. Si son las **articulaciones** que son **rígidas**, bien al nivel de mis miembros o bien al nivel de mi columna vertebral, hay

una resistencia profunda manifestada por el hueso, demostrando una rigidez profunda y un rechazo de ir hacia delante.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RINITIS

Véase problemas en la nariz, agregando ira reprimida. Ver también las explicaciones sobre las enfermedades inflamatorias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RINO – FARINGITIS (ver: GARGANTA – FARINGITIS)

RIÑONES (dolor de cintura) (lumbago) (ver: ESPALDA (dolores de…] – PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA)

RIÑONES (problemas renales) (ver también: CÁLCULOS [en general], CÁLCULOS RENALES, MIEDO)

✍ Los riñones son los órganos cuya función es eliminar los desechos nitrogenados de la sangre (urea, ácido úrico, pigmentos biliares, etc.) y participar activamente en la evacuación de sustancias extrañas introducidas en el organismo (sobre todo medicamentos y sustancias tóxicas). Además, gracias a estos órganos y por medio de ellos, se efectúa la regulación del volumen y de la presión osmótica de los líquidos corporales. La estructura renal es compleja y los problemas en los riñones son muy variados.

El riñón ayuda a mantener el equilibrio del volumen y la presión de los líquidos corporales, por lo cual uno de sus mensajes señala una falta de equilibrio en el plano emocional. La persona que tiene un problema en el riñón demuestra una falta de discernimiento o una incapacidad para tomar decisiones ante sus necesidades. A menudo se trata de una persona demasiado emotiva que se preocupa mucho por los demás.
Todo riñón enfermo indica que la persona no se siente capaz, se siente incluso impotente, ya sea en lo que se propone o con relación a otra persona. Con frecuencia siente injusticia ante situaciones difíciles. También es posible que se deje influir demasiado por las creencias de los demás y que, al querer ayudarles, le falte discernimiento para sí misma, que no sepa distinguir lo que es bueno para ella de lo que no lo es.
Tiene tendencia a idealizar una situación o a una persona y se frustra cuando sus expectativas no son satisfechas. Critica fácilmente a los demás o a las situaciones, acusándolos de injustos. A la larga puede convertirse en víctima de la vida, teniendo cada vez más expectativas con respecto a los demás.

Cuanto más grave sea tu problema renal, más urgente e importante es él mensaje que te envía tu cuerpo: quiere ayudarte a que restablezcas el contacto con tu poder interior y que dejes de creer que no puedes enfrentarte como los demás a las situaciones difíciles. El creer que la vida es injusta para ti te impide ver tu fuerza interior. Estás demasiado ocupado comparándote con los demás y criticando.
Tu enorme sensibilidad está mal utilizada; tu intensa actividad mental te hace experimentar muchas emociones negativas, y ello te impide lograr el discernimiento necesario que te aportaría el equilibrio que necesitas para enfrentar las situaciones más difíciles. Te ayudaría ver las cosas y a las personas tal como son, sin crearte un ideal imaginario. De este modo, al tener menos expectativas, disminuirá tu sentimiento de injusticia.

Los **riñones** mantienen el equilibrio del medio interior limpiando la sangre de sustancias tóxicas y compensando las “entradas” en el medio interior por “salidas” (secreciones de orina). Participan también en el control de la presión arterial. En sentido figurado, ya que los **riñones** limpian el cuerpo de residuos, es como si limpiasen mi cuerpo de ideas negativas que le habitan. Un mal funcionamiento de mis **riñones** denota una retención de mis viejos esquema de pensamiento emotivos o bien una retención de ciertas emociones negativas que sólo piden ser liberadas. Se manifiestan frecuentemente por **piedras en los riñones**, también llamados **cálculos renales**. Constantemente estoy haciendo “cálculos” (¡renales!) para saber lo que me pertenece o lo que corro el riesgo de perder. Quiero imponer mis límites y mis fronteras para no “perder” ni un centímetro. Los **riñones** también se conocen como la “sede del miedo”. Cuando se debilitan o cuando están lastimados, puede existir un miedo que no quiero expresar o que incluso, quizás no pueda confesarme a mí – mismo. Mi discernimiento así está afectado. Por lo tanto tendré tendencia a vivir extremos, o bien me vuelvo muy autoritario, con una tendencia pronunciada para la crítica, o al revés, me vuelvo sumiso, indeciso, sintiéndome impotente y viviendo decepciones tras decepciones. La vida para mí es “injusta”. Tendré dificultad en tomar decisiones. Si mis **riñones** dejan de filtrar sangre, es como si mi cuerpo quisiera guardar lo más tiempo posible este líquido para no perderlo o por miedo a carecer de él.

Debo pues preguntarme cuál situación podría haber provocado un miedo asociado a un líquido (por ejemplo: si ya tuve miedo de ahogarme, el líquido aquí sería el agua). Esto puede ser también el hecho de haber estado a punto de absorber un líquido tóxico. Los **tubos colectores de los riñones** estarán afectados si tengo la sensación de deber luchar para mi existencia. Me siento privado de mis posesiones, abatido, después de un suceso que marca mi vida. Los **problemas de riñones** frecuentemente se producen después de un accidente o de una situación traumatizante en que tuve miedo de morir. Tengo la sensación de sólo estar frente a "nada", la nada. Tengo la sensación de haberlo perdido todo, que todo mi mundo se derrumba. Tengo miedo de ser incapaz de afrontar la vida. Los **riñones** simbolizan también la colaboración (ya que hay dos y que deben trabajar en estrecha colaboración). Debo preguntarme cómo es mi relación con mi pareja actualmente. ¿Le hago responsable de todos mis males? ¿Tengo tendencia a "verter mis residuos" sobre los demás y de envenenar su vida con mis "problemas"? Si es el caso, mis **riñones** tendrán dificultad en funcionar e incluso podré tener **insuficiencia renal**. Entonces debo "colaborar" sin que tenga elección, a una máquina, el generador de hemodiálisis, que me ayudará a limpiar mi sangre. Debo volver a pensar todo mi sistema de relación con mi entorno. Es tiempo de que me asuma, que aprenda a descubrir mis verdaderas necesidades. Tomo la responsabilidad de mi vida y dejo de culpar a los demás. Soy capaz de asumir mis elecciones. Mi discernimiento será seguro y preciso. Colaboraré al 100% con la vida y entonces tendré necesidad de unos "**riñones** sólidos".

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RIÑONES – ANURIA (ver también: RIÑONES [problemas renales])

La **anuria** es el paro de la producción de orina por los riñones. Si padezco **anuria**, puedo sentirme "desnudo" ("nu –do") y sin protección frente a la vida, mi riesgo de pasar miedo aumenta más que de costumbre (**riñón** = sede del miedo) y tengo tendencia a agarrarme a mis viejas creencias. Además, la orina representa viejas emociones que han de eliminarse del cuerpo. Si me agarro a mis viejas posesiones, a mis creencias, a mis temores, a mis dudas o a mis manías [muy poderosas en el plano metafísico), manifiesto **anuria,** es decir la supresión de la secreción urinaria (se dice comúnmente: los **riñones** están bloqueados). La angustia puede ser tan grande que es como si debiera "retenerme", por temor a dejar ir mis emociones de pena que frecuentemente están representadas por el *líquido* que se tiene que dejar fluir. La intensidad de este paro (un paro completo significa la muerte) me dará una buena indicación sobre lo viejo que debo soltar para abrirme a nuevos pensamientos. Hago limpieza y me libero de cualquier emoción, relación que no me es benéfica, y las sustituyo por algo nuevo, positivo. Tengo confianza en la vida que se cuida de suministrarme todo lo que necesito.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RIÑONES – NEFRITIS (ver también: IRA, INFLAMACIÓN, MIEDO)

El término **nefritis** designa de modo general el conjunto de enfermedades de los **riñones**. Sin embargo, se usa también este término para designar una inflamación de los **riñones**. Esto corresponde al miedo y grandes angustias frente a la vida. Son frustraciones o decepciones que no han sido canalizadas sino reprimidas en el fondo de mí. Me vuelvo exageradamente en reacción o sobreexcitado frente a algo que me preocupa y frente a lo cual puedo sentirme impotente, sin saber qué lección de vida he de sacar. Debo confiar en la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RODILLAS (en general) (ver también: PIERNAS)

Las **rodillas** son las articulaciones en las cuales me arrodillo, me abandono a la jerarquía normal o a lo que está encima mío y también al movimiento y a la dirección que tienen lugar. Las **rodillas** manifiestan por lo tanto mi grado de flexibilidad y sirven para amortiguar los golpes cuando la presión es demasiado alta. Están afectados cuando me desvalorizo con relación a mi físico o mis marcas deportivas. Si tengo dificultad en doblar las **rodillas**, demuestro con esto cierta rigidez. Puede ser porque mi ego es muy fuerte y orgulloso. Una **rodilla** que dobla fácilmente es un signo de humildad y flexibilidad. Las **rodillas** son necesarias para mantener mi posición social y mi estatuto.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RODILLAS (dolores de...)

✍ La rodilla es el conjunto articular más importante de la pierna. Esta articulación carga el peso del cuerpo en la posición en pie y es necesaria para caminar sin cojear, para subir y bajar una escalera, para sentarse, para

descender, trepar, etc. La definición que sigue abarca todo problema que pueda afectar la función natural de la rodilla y todo dolor en ella.

Un dolor en la rodilla o un problema que perjudique una de sus funciones es señal de una falta de flexibilidad en la forma de enfocar el porvenir. Dicho dolor se manifiesta en la persona que es orgullosa o testaruda y que no quiere doblegarse ante las ideas o los consejos de los demás. Esta persona se ocasiona más perjuicio que beneficio con esta actitud inflexible porque se impide encontrar medios más fáciles para hacer frente a su futuro. Si el dolor es ocasionado por la artritis o la artrosis, véase también estas enfermedades.

Este dolor te dice que dejes de creer que eres flexible. Recuerda que tu cuerpo siempre quiere advertirte de algo de lo que no eres consciente. No tienes por qué tener miedo de perder el control si aceptas las ideas nuevas de los demás y si permites enfocar tu porvenir o el de aquellos a quienes amas de otra manera. No tienes que seguir creyendo que *doblegarte* quiere decir *arrodillarte ante los demás* o *ser una persona sumi*sa. Tu inflexibilidad puede provenir del miedo a ser como uno de tus progenitores. Date cuenta de que eres un ser distinto a tus padres y que, aun cuando existan similitudes, tú puedes dirigir tu vida a tu modo. Por otro lado, todos necesitamos pedir ayuda algunas veces.

Si tengo problemas en las **rodillas**, debo interrogarme para saber si soy testarudo, rígido, orgulloso. Si mis rodillas ya no responden, ¿vivo quizás un conflicto con la autoridad (mi jefe, mis padres, etc.)? ¿Tengo miedo de tomar cierta acción para ir hacia delante? ¿Tengo yo la sensación de que debo "doblar" en cierta situación o deba "doblarme" delante de alguien o algo? Si tengo fluidos al nivel de las rodillas (me inhibo emocionalmente contra el flujo natural de los acontecimientos (resistencia al movimiento). Si mis **rodillas** están lastimadas, se puede tratar de arrogancia, testarudez o una resistencia que hace que cualquier progreso y avance sea rígido o doloroso. También puede que me desvalorice, me disminuya frente a mi físico o mis marcas deportivas y entonces, hay muchas probabilidades de que me haga daño a las **rodillas**. La inflamación o el dolor pueden indicar una rigidez frente a la autoridad o el sistema de leyes vigentes. Puedo tener frecuentemente la sensación que debo obedecer (ej.: delante de un padre, un profesor, jefe, incluso el cónyuge, etc.) y ¡"esto no me apetece en absoluto"! Puede que viva un conflicto mental, una obstinación egoísta a no dejar fluir o a darme. Los daños óseos o de los tejidos blandos se vinculan con un profundo conflicto interior e implican el abandono, a un nivel más profundo, el abandono de mi ego y de mi orgullo. Por esto, si quiero eliminar las dolencias que afectan mi rodilla, debo aceptar abrirme al mundo que me rodea y aceptar que pueda tener que cambiar mi modo de ser en ciertos aspectos. En el caso del **higroma** que afecta en particular a las monjas y monjes, debo preguntarme cuál es el conflicto que vivo para con mi espiritualidad y las implicaciones que conlleva en mi vida. El dolor que siento cada vez que me pongo de rodillas (para rezar por ejemplo) me recuerda mi conflicto interior y la necesidad de decidir por mí – mismo lo que quiero en mi vida y hacer los cambios apropiados. Acepto arrodillarme delante de alguien o una situación, o quizás simplemente, delante de la vida en general, para poder recibir ayuda y abrirme a una nueva realidad que no podía ver antes ya que estaba encarcelado en mi propio universo. Y tengo todo el potencial necesario para aceptar nuevas responsabilidades. Si vivo frustración y culpabilidad porque me doy cuenta que siempre quiero tener razón y que mi deseo de potencia social superior es insaciable, me paro y me cuestiono sobre mis verdaderos valores para volver a lo esencial y para permitir volver a mi corazón en vez de dejar todas las decisiones a mi lado racional.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RONQUERA (ver también: AFONÍA)

Cuando mi timbre de voz se vuelve sordo, ronco o cascada, es cuando tengo la voz enronquecida. El **enronquecimiento** significa que padezco de agotamiento mental y físico. Algo impide que mis "ruedas" giren sin tropiezos. Vivo un bloqueo emocional, una emoción viva, y detengo mi agresividad. La garganta se relaciona con el centro de energía de la verdad, de la comunicación y de la expresión de sí (chakra de la garganta), puedo sentirme cogido por la verdad que tengo dificultad en asimilar y por mis convicciones personales. Recurro a ciertos paliativos o ciertos estimulantes tales como el café, alcohol, cigarrillos, etc. Tomo consciencia que necesito un tiempo de paro y acepto darme el reposo y el tiempo necesarios para regenerarme. Estando descansado, las situaciones y los acontecimientos recuperan su tamaño real, estoy mucho más objetivo y más lúcido para tomar las decisiones que se imponen.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ROGER (enfermedad de) (ver: ENFERMEDAD DE ROGER)

RONQUIDO

✍ El ronquido es la respiración ruidosa por la garganta y nariz que ocurre durante el sueño.

El ser humano aprovecha el sueño para liberarse de lo que le sucedió en estado de vigilia. Esta es la razón por la que todos soñamos. La persona que ronca suele ser aquella que hubiera querido hacer más ruido durante el día pero se reprimió o no tuvo ocasión de hacerlo. A menudo es el tipo de persona que tiene la impresión de que no se hace oír lo suficiente, por lo que se recupera en la noche. Si la persona no se atreve a hablar en el día por miedo al rechazo, vive ese mismo rechazo ya que sus ronquidos alejan a los demás.

Lo importante es que averigües qué te molesta más al roncar. Si es el hecho de que aleja a los demás, el mensaje de tu ronquido intenta ayudarte a que tomes conciencia de que eres tú quien te rechazas. Los demás están ahí solo para mostrarte lo que te haces a ti mismo.
Si es el hecho de que es muy ruidoso, reconócelo y date el derecho de querer atención y que te oigan. También date cuenta de que si crees que los demás no te oyen, es porque no te crees lo bastante importante para ser oído. Por otro lado, es posible que si los demás no te oyen, simplemente sea un reflejo de tu propia incapacidad de escuchar. Tu cuerpo te dice: "Oye a los demás y los demás te oirán. Incluso les gustará escucharte."

El ruido que emito al respirar durante mi sueño y que procede de un obstáculo entre mis vías nasales y la laringe se llama **ronquido**. Si **ronco**, debo preguntarme: ¿Me agarro yo a mis viejas ideas, actitudes, bienes materiales? ¿Me obstino a mantenerme en una situación o en alguna situación que no me es beneficiosa? ¿Estoy cansado? ¿Están repletos mis senos? ¿Cuál es la cosa que respiro difícilmente y que me sigue incluso durante la noche? ¿(ej.: olor de mi cónyuge, de un perfume, etc.)? O quizás quiero "coger" a mi cónyuge que duerme cerca de mí y quitar la distancia que nos separa tanto físicamente como emocionalmente). Busco pues acercarme de él. Debo aprender a soltar y dejar sitio a lo nuevo. Actúo de modo que mis comunicaciones sean claras y libres de cualquier malentendido o cualquier ambigüedad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ROSÉOLA

La roséola es una enfermedad infantil que consiste en un episodio febril de 72 horas, seguido de una erupción de manchas rojas en el tronco y las extremidades, que desaparecen en 48 horas. Véase enfermedades infantiles y problemas en la piel.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ROSTRO (ver también: PIEL, ACNÉ, GRANOS, COMEDONES)

✍ El rostro, también llamado FAZ, es la parte anterior de la cabeza. Generalmente, es la primera parte del ser humano que vemos. Es lo que identifica a la persona. Los problemas en el rostro son numerosos y van de simples espinillas hasta la desfiguración total por una enfermedad o un accidente.

Por lo general, los problemas faciales se relacionan con una de las expresiones siguientes: *tener buena cara* (buen semblante); *mostrar una buena cara a alguien* (ser amable, incluso si hay hostilidad); *escupir en fa cara* (manifestar desprecio); *perder la cara* (perder el prestigio tolerando una ofensa al honor, a la reputación); *salvar la cara (*salvaguardar el prestigio, la dignidad); *darle la cara a alguien o a una situación* (actuar de manera eficaz en presencia de una dificultad).
La persona más susceptible de tener problemas en el rostro es aquélla que se avergüenza fácilmente, que se siente humillada por el menor motivo. Las personas que se sienten culpables fácilmente y que se esfuerzan por ser lo que los demás esperan de ellas también tienen miedo de *perder la cara.* Se esfuerzan por *mostrar una buena cara.*

Este problema que afecta a tu rostro se manifiesta para ayudarte a tomar conciencia de que te preocupa mucho lo que los demás piensan de ti y lo que ven de ti. Esto te impide ser tú mismo. Recibes el mensaje de que todas las creencias que tienes con respecto a ti mismo no te benefician. Es momento de que recuperes "tu verdadero rostro", es decir, que seas tú mismo.

Mi **rostro** es la primera parte de mí ser que aborda o acoge el universo. Normalmente, un golpe de vista me da sensaciones sobre alguien según que su **rostro** es radiante, luminoso, sonriente o, al contrario, sombrío,

irritado, triste. El **rostro** se relaciona pues con mi imagen, mi identidad, mi ego. Si quiero esconder un aspecto de mi personalidad o si me escondo algo a mí – mismo, mi **rostro** lleva esta máscara también al volverse tenso y con muecas. Del mismo modo, si me desvalorizo, si crítico, si me siento incompetente, si tengo la sensación que nadie me ama, mi malestar interior se expresa por el aspecto de la piel de mi **rostro** que se vuelve llena de granos o que se seca. Una irritación mental hace la piel imperfecta. Para que se aclaren, se suavicen y se limpien por sí - mismos los rasgos y la piel de mi **rostro**, es importante que limpie primero mi interior y que me quite sentimientos y pensamientos negativos que mantengo y que deje sitio a más amor, a más comprensión, más aceptación y más apertura. Mi **rostro** se iluminará aún más y ya no tendré necesidad de llevar máscara.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RÓTULA

La **rótula** es un hueso de forma triangular que permite los movimientos de flexión – extensión de la articulación de la rodilla. La expresión "estar sobre las **rótulas**" significa que estoy agotado. Si siento dolor o que mi **rótula** está deformada, puedo sentir ira, decepción e irritación con relación a mis sueños que me parecen estar fuera de alcance o irrealizables. Flexiono las rodillas; me siento vencido. Ha llegado el momento de tomar tiempo para mí, levantarme (ponerme en pie) y tomar iniciativas para realizar mis sueños más queridos. Creyendo en ellos podrán coger forma.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

RUBEOLA

La rubéola es una enfermedad infecciosa aguda y contagiosa que pertenece al grupo de las fiebres eruptivas. Sus fases sucesivas son muy parecidas a las del sarampión. Véase enfermedades infantiles, problemas de la piel y FIEBRE.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SADOMASOQUISMO

El **sadomasoquismo** implica una relación en la que uno de los socios expresa su **dominación (sadismo)** y el otro expresa su sumisión (masoquismo). Ocurre que personas sumisas hallen en esto cierto equilibrio en su relación. Sin embargo, si siento la necesidad de practicar esta forma de relación, seguramente quiero liberarme de cierto estrés interior, bien pudiendo controlar o sometiéndome. Me libero así de ciertas angustias que pueda tener. Debo tomar consciencia que puedo desarrollar, en mí subconsciente, este programa: soy libre cuando controlo y me siento mejor después o, en el otro caso, me siento libre cuando me someto "voluntariamente" y me siento mejor después. Este programa corre el riesgo de resurgir en mi vida en el momento en que menos me lo espero. Así, en circunstancias de estrés importante, podré identificar que la solución será controlar o someterme. Debo estar atento al hecho de que **me vuelvo lo sobre lo cual llevo mi atención**. Así, este comportamiento que puede parecer negativo corre el riesgo de ampliar ciertas actitudes negativas en mí. Tomo consciencia de mi deseo de liberarme de mis miedos y de mis limitaciones y del hecho que debo desarrollar más la humildad que la sumisión, el hecho de estar guiado que de controlar. Así podré buscar una satisfacción para mi mayor desarrollo personal.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SALIVA (en general) (ver también: GLÁNDULAS SALIVARES, PAPERAS)

✍ Las glándulas salivales secretan saliva, cuyas funciones son múltiples e importantes: humecta las paredes de la boca, embebe los alimentos, lo cual ayuda a tragarlos y a formar el bolo alimenticio, e inicia la digestión de los almidones. Los problemas más comunes en las glándulas salivales son la HIPERSALIVACIÓN (demasiada saliva), la HIPOSALIVACIÓN (no se produce la saliva suficiente) y las PAPERAS.

La expresión salivar significa hacerse la boca agua, es decir, tener un deseo ardiente de algo. Por lo tanto, la persona que saliva demasiado tiene demasiados deseos. Siente la impaciencia porque quiere ir demasiado aprisa para tragar ideas nuevas; no se da el tiempo suficiente para verificar si realmente las necesita. Quiere demasiado, a menudo para complacer a los demás o para tenerlos contentos.

También puede ser una persona que produce bastante saliva para escupir a alguien. Desearía hacerlo, pero se contiene y esta saliva se acumula en su boca.

El fenómeno de no salivar lo suficiente se produce en la persona que es muy suspicaz y no traga a los demás. Tiene miedo de que se aprovechen de ella, de que la engañen, y por ello se priva de muchas experiencias

nuevas. Esta persona suele tener una actitud seca que la hace parecer más indiferente de lo que es en realidad. Es posible que también suprima sus propios deseos.

👍 Si tu problema es que salivas demasiado, tu cuerpo te dice que dejes de creer que debes tragarte todo. Nadie en el mundo puede hacer feliz a otro. Puedes dar todo el amor que deseas a los demás, pero solo ellos decidirán si eso los hace felices o no. Por lo tanto, si guardas tu energía para ocuparte de tus propias necesidades y de tu felicidad, ya no sentirás el enojo o agresividad hacia los demás ni desearás escupir a una situación o a otra persona. También es importante que establezcas contacto con tus necesidades y que seas realista en tus deseos para satisfacer esas necesidades. Puedes encontrar el justo medio.
Si tu problema es la falta de saliva, tu cuerpo quiere ayudarte a que tomes conciencia de que debes tener una actitud más abierta hacia los demás y hacia las ideas nuevas. Permítete mostrar tu sensibilidad y confiar en los demás. Date cuenta de que cada uno recoge lo que sembró; por ello, trata de recolectar cosas buenas. Déjalas entrar en tu vida. En caso de paperas, véase la descripción correspondiente.

Hacérsele a uno la boca agua, tener babas de envidia por algo o por alguien. La inflamación de las glándulas salivares es lo que se llama **las paperas**. Si estoy afectado por esta enfermedad, vivo frecuentemente frustración y tengo el sentimiento de que escupen sobre mí, sobre mis ideas. Me siento criticado y a veces tengo ganas de escupir a mi vez al rostro de la gente. Si padezco depresión, frecuentemente estoy llevado a comer rápidamente, a tragar mis alimentos enteros, lo cual provoca una carencia de **saliva** y la sensación de ahogo. La **saliva** tiene el poder de eliminar el desarrollo de los microbios. Permite también, por su poder humectante, facilitar los sonidos en la garganta, tragar mejor los alimentos. Favorece la primera etapa de la digestión transformando los almidones. Demasiada **saliva** o insuficiente **saliva** la hace ineficaz, inútil. Adquiriendo confianza en mis decisiones, decidiendo dejar entrar la alegría en vez de los pesares, adelantando con confianza, vuelvo a dar todo su poder a mi **saliva**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SALIVA – HIPO SALIVACIÓN (ver también: BOCA)

La **hipo - salivación** es una carencia de **saliva**. La **saliva** es el humor acuoso algo viscoso que humecta la boca y los alimentos. Las glándulas salivares secretan la **saliva** que ayuda a la digestión. Puede que respire por la boca en vez de por la nariz. Esto conlleva una sequía de la boca y de las vías respiratorias. La boca representa mi apertura a la vida, puedo preguntarme en qué mis deseos o mis apetitos están actualmente "secos" y por qué no se manifiestan como quisiera yo en mi vida. Puedo encontrar que los acontecimientos de la vida no me nutren lo bastante y que pierdo interés en mi vida. Tomo consciencia del don de la vida. La vida me da todo lo que necesito para integrar bien las situaciones que vivo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SALMONELOSIS (ver también: ENVENENAMIENTO [..., por la alimentación], INDIGESTIÓN, INFECCIONES, INTESTINOS – DIARREA, NAUSEAS)

La **salmonelosis** es una infección procedente de una bacteria que se alberga en el tubo digestivo. Esta bacteria normalmente está transportada por el alimento. Los síntomas de la enfermedad son diversos: vómitos, diarrea, infecciones, puedo preguntarme lo que me lleva a vivir tanta irritabilidad. Aunque fuese fácil para mí pensar que no soy responsable de lo que me ocurre porque el alimento era lo que estaba infectado, por lo tanto una causa exterior, debo recordarme que la casualidad no existe y que los elementos exteriores sólo existen para ayudarme a activar la dolencia que vivo actualmente en mi vida con relación a una situación "que no digiero y que me provoca un enfado". Cuanto más pronto vuelva a poner armonía en esta situación que pude identificar, más pronto mi salud se hallará mejorada. Me enriqueceré con una experiencia que me ayuda a desarrollar más sabiduría.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SALPINGITIS (ver también: CRÓNICA [enfermedad...], FEMENINA(S) [dolencias...], INFECCIONES)

✍ La salpingitis es una inflamación o infección de una trompa de Falopio. Véase problemas en las trompas del útero, agregando un sentimiento de ira reprimida. Ver también la explicación adicional sobre las enfermedades inflamatorias.

La **salpingitis** es una infección aguda o crónica de las trompas. Esta enfermedad frecuentemente está vinculada a impotencia frente a una pareja sexual. ¿Tengo yo la sensación de que una persona que está cerca de mí tal como mi cónyuge, mi padre, uno de mis hermanos, amigo etc., me engañó por sus actitudes o por sus gestos y que esto me enfadó mucho? Cualquier sea la situación, frecuentemente, ésta implicará un

aspecto de la sexualidad que encontré **feo** o **degradante**. Acepto poner amor en la situación para poder percibir la verdad en la experiencia que me trae la vida. Así me encontraré más feliz con más alegría de vivir y serenidad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRADO

Véase hemorragia, teniendo en cuenta que el mensaje es menos fuerte en un sangrado leve.

SANGRE (en general)

Para asegurar el buen funcionamiento de su vehículo, se le debe dar una buena gasolina. **La gasolina** del cuerpo es la **sangre** que, para ser eficaz, debe circular libremente en todo mi cuerpo. Si la gasolina contiene impurezas, corre el riesgo de lastimar el motor que es el corazón. **La sangre representa la alegría de vivir** y las impurezas que se hallan en ella provocan dolencias en todo mi cuerpo. Según mi alimento, el estómago producirá una energía que fortalecerá mi **sangre** o la hará anémica; igual como mi vehículo, debo elegir la gasolina buena. La **sangre** representa la energía que circula en mí. Es el mismo centro del corazón. Una mala circulación me indica que está bloqueado el amor; ya no consigo expresar mis sentimientos, estoy en conflicto con el amor. El mensaje de mi cuerpo es: dejo **correr** la **sangre** en mis venas, dejo que el amor llegue hasta mi corazón, acepto recibir y hallo la alegría de vivir. Dejo sito para las ideas nuevas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE (dolencias de...) (ver también: ANEMIA, LEUCEMIA)

Una mala circulación de la **sangre** indica una falta de alegría de vivir en mi vida. Me siento dormido, mis ideas son confusas. Para recobrar la alegría, acepto las nuevas ideas, reconozco las bellezas que me rodean, sonrío a la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – ANEMIA (ver también: CIRCULACIÓN SANGUÍNEA, LEUCEMIA)

La **sangre** representa la alegría de vivir, el amor y las emociones. Cuando los glóbulos rojos de la **sangre** son insuficientes o que el número de células sanguíneas es débil, frecuentemente se produce una carencia de hierro en la **sangre** ya que el hierro está en el centro de la molécula que forma los glóbulos rojos. Este estado está vinculado a una carencia de alegría, fuerza y profundidad en el amor que tengo para mí y los demás; a mis creencias en mi capacidad de amar auténticamente con fuerza y determinación; **a un desánimo y un rehúso de vivir**; o a la sensación de estar sin valor y de tener resistencias frente al amor, de aquí esta desvalorización de mi persona. Incluso se puede vivir desesperación y resignación. También puedo manifestar mucha rigidez frente a los acontecimientos de la vida. En resumen, todos estos síntomas son el resultado de una gran debilidad al nivel sanguíneo. En inglés, el "Hierro" se llama "Iron" y se puede hacer un juego de palabras cambiando "Iron (hierro" por "I run" que significa en español "corro". Del mismo modo, en Francés, se puede sustituir la palabra "fer" (hierro en español) por su homónimo "faire" (hacer). Así, la **persona anémica** ya no siente bastante alegría y motivación para realizar todo lo que hay por "**faire**" (**hacer**) [hay una carencia de "faire" (hacer) o una falta de "faire" (hacer)] y ya no se siente capaz de **correr** para lograr lo que quiere. ¿Pero por qué rehúso usar la energía del universo que es disponible para mí? ¿De qué tengo yo miedo? ¿Qué es lo que me hace "comerme la **sangre**"? Sólo he de decir **sí** a esta bella energía lista para servir mi energía con amor. A partir de ahora, miro, observo y descubro la alegría alrededor mío. Está por todas partes: familia, trabajo y amigos. Estos seres de luz están también aquí para ayudarme a crecer.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – ARTERIAS (Ver: ARTERIAS)

SANGRE – COLESTEROL (ver también: SANGRE [en general], CIRCULACIÓN SANGUÍNEA)

Hay dos tipos de colesterol: uno que se llama **LDL** (procedente del término inglés Low Density Lipoproteins (*lipoproteínas de baja densidad*), también llamado colesterol "malo" y el HDL (del inglés: High Density Lopoproteins [*lipoproteínas de alta densidad*]), también llamado colesterol "bueno".

El **colesterol** está vinculado a la sangre, símbolo de la alegría de vivir. El **colesterol** procede de los alimentos. Nuestro organismo lo sintetiza a partir del hígado. Lubrifica mis vasos sanguíneos, alimenta el sistema nervioso y lo mantiene equilibrado. Su función normal es impedir el desgaste prematuro de los vasos sanguíneos por el paso de la sangre, pero si es presente en exceso en el cuerpo, se deposita y reduce

progresivamente el diámetro de los vasos sanguíneos. ¿Por qué? Porque ya no tengo alegría de vivir! Para mis adentros, creo que no merezco ser feliz, ser alegre y esta alegría circula mal! Puedo tener una subida de **colesterol** después de ciertos acontecimientos como, por ejemplo, después de haber tomado la jubilación, porque ya no siento la alegría de vivir que tenía con mis compañeros de trabajo o con la gente que encontraba en el trabajo. Esta subida también se puede dar cuando se ha ido alguien a quien amaba y que me traía alegría en mi vida. Aquí, en lugar de desarrollar una diabetes que es tristeza profunda, mi cuerpo interpretará el suceso más bien como una carencia de alegría de vivir y hará subir el porcentaje de **colesterol**. También puede suceder lo mismo cuando pierdo a mi animal de compañía y por fin en una situación que puede causar, conscientemente o inconscientemente, que disminuya mi alegría de vivir en mi vida. Puede ser el caso también cuando **quiero realizar un proyecto**, construir o erigir algo que afecciono especialmente pero no consigo recibir ayuda de nadie. **Sólo puedo por lo tanto contar sobre mí y esto me afecta mucho**. Si dejo que empeore esta situación, hay riesgo de que algún día tenga un **ataque cardíaco**. En efecto, si no arreglo la situación que me hace vivir esta carencia de alegría, esto tocará el aspecto de mi vida que es el amor. Cuando disminuye la alegría, es como si sintiera menos el amor en mí, por esto la carencia de alegría tendrá por efecto afectar mi corazón. La mayoría de **colesterol** animal (procedente de las carnes y productos lácteos) forma parte de la dieta demasiado rica de los Occidentales. Los alimentos que contienen mucho **colesterol** representan cierta satisfacción egoísta de mis apetitos. Me siento bien, sin pensar un instante que este exceso corre el riesgo de cambiar e incluso destruir mi salud! Es una ilusión creer que doy un gusto a mi cuerpo. Compruebo que me amo de un modo algo demasiado "egoísta o egocéntrico". Absorbiendo alimentos que contienen demasiado **colesterol**, reniego de las alegrías de la vida. Un día, deberé pagar por esto. ¿Deseo yo esta dolencia? Acepto cambiar inmediatamente dejando fluir la alegría en mí, igual como el niño maravillado delante de las bellezas de la vida! Neutralizo mi miedo de vivir en la alegría y acepto que ésta forme parte de mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – CIRCULACIÓN SANGUÍNEA (ver también: CORAZÓN)

✍ La sangre está formada por células en suspensión en un líquido llamado *plasma.* Lleva a los tejidos los elementos nutritivos provenientes de los pulmones (el oxígeno), del conducto digestivo (los alimentos nutritivos) y de los diferentes órganos (por ejemplo; los productos de transformación del hígado). Después *recupera* los desechos que el organismo va a eliminar. También tiene una función de *informadora* al conducir las hormonas. La definición siguiente se aplica a todos los problemas que pueden afectar a la calidad de la sangre y sus diferentes funciones.

Cuando una persona tiene un problema sanguíneo significa que le cuesta trabajo administrar bien su vida, de acuerdo con sus verdaderas necesidades. Para el ser humano, vivir verdaderamente quiere decir vivir diferentes experiencias en la aceptación y la alegría. La persona que no puede administrar su vida suele ser aquella que dramatiza demasiado algunas situaciones, lo cual le impide tener una visión global equilibrada.
Se hace *mala* sangre, es decir, se preocupa por todo y por todos. Es una persona demasiado emotiva que bloquea su sensibilidad. Necesita adaptarse incondicionalmente a sí misma; esta forma de amor incondicional es el elemento más importante para mejorar la calidad de la sangre.
Otra forma de bloquear su sensibilidad es tener mucha sangre fría, lo que hace de ella una persona impasible, que oculta sus sentimientos. Por otro lado, la persona vive sin alegría debido a un profundo sentimiento de carencia de algo.

La importancia que la sangre tiene en tu cuerpo te indica la trascendencia de administrar bien tu vida viviéndola con alegría y aceptando lo que eres. Este problema se presenta para recordarte que es momento de que empieces a creer en ti de una manera diferente. Eres mucho más de lo que crees. Toma conciencia de tu valor, de tus verdaderas necesidades y decídete a administrar tu vida. En lugar de creer que no puedes hacer todo solo y esperar que los demás lo hagan, elabora una lista de todos tus talentos, tus capacidades y de lo que has logrado hasta ahora. De este modo comenzarás a escuchar de nuevo tus verdaderas necesidades y te darás cuenta de que eres la persona más importante de tu vida. Estás en la Tierra para tu propia evolución y no para la de los demás.

La circulación sanguínea está vinculada al corazón y a la sangre, símbolo de vida. La sangre pasa por todos los canales del cuerpo: arterias, arteriolas, venas, venillas, capilares. Estos canales son necesarios a la distribución del amor, de la alegría y de la vida en todo el cuerpo. Mi corazón (centro del amor) acepta dar la **sangre** (energía) a cada parte de mi ser, cualquier sea su importancia, sin discriminación. La **sangre** representa mi vigor, mi placer de vivir y lo que soy actualmente en este universo. Todas las dificultades circulatorias están vinculadas con la **sangre** y la totalidad de mí ser. Si vivo una situación difícil en el plano

emocional o mental, la energía que anima mi ser se debilita. Esta debilidad de la **sangre** y de la **circulación sanguínea** significa que me retiro emocionalmente de una situación que me afecta por el instante porque no tengo bastante "energía" para ir hacia delante. Me protejo de mis emociones demasiado energéticas porque es doloroso sentirlas presentes hasta tal punto. No dejo circular bastante amor en mi vida. Me auto - critico severamente, estoy apenado, siento mucha tristeza interior. Mi alegría de vivir y mi buen humor disminuyen, mis ideas se vuelven confusas, tengo una vida social poco excitante, insípida y llana. Tengo necesidad de hacer "circular" muchos proyectos, ideas, sensaciones. Sino, todo se "congelará" a causa de mis preocupaciones, mis penas, mi cansancio, mi ira; una sobre excitación o una obsesión que desequilibra la **circulación sanguínea** tendrá el mismo efecto. La falta de alegría me lleva pues a huir de mis responsabilidades. Tengo bloqueos que me hacen evitar ciertas situaciones. Es un modo de decir "**no**" a la vida. Así, diversos esquemas de pensamiento corren el riesgo de aflorar en superficie (el control, la negligencia, la indiferencia frente a la vida, la necesidad exagerada de atención, el deseo de querer morir…)
Los trastornos de la **circulación sanguínea** se manifiestan primero en las manos y las piernas, en las partes más externas y activas de mi cuerpo, las que me dirigen en el universo. Una mala **circulación** que afecta mis **piernas** está vinculada a mi dirección emocional, a las emociones en las cuales puedo contar y que amo. Cuando están afectadas mis **manos**, es la expresión de mis emociones y un deseo de cesar lo que estoy haciendo. En ambos casos, se trata de una retracción en el plano interior, la retracción de la plena participación emocional a mi universo. Las diferentes aflicciones sanguíneas son la aterosclerosis, la arteriosclerosis, la elevación del porcentaje de colesterol, la trombosis, etc. ¡Acepto **mirarme a la cara y sobre todo observo mi actitud frente a la vida!** ¿No es la vida bastante extraordinaria como para aprovecharla plenamente? Abro mi corazón al amor, me asumo y me dejo guiar por la vida. Siempre sucederá lo que hay mejor para mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – COAGULADA (…en las venas o en las arterias)

La **sangre** representa la alegría que circula en mi cuerpo. Cuando **coagula**, es como si decidiese poner un tapón que tiene por efecto cortar toda circulación. Decido dejar circular la alegría en mí, me despierto a nueva vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – DIABETES (ver también: ENFERMEDADES HEREDITARIAS, SANGRE – HIPOGLICEMIA)

✍ La diabetes es una enfermedad del páncreas, glándula importante y con múltiples funciones en el cuerpo humano. Una de ella es producir insulina, la hormona necesaria para mantener una concentración normal de glucosa en la sangre. La diabetes es consecuencia de una deficiencia en la función endocrina del páncreas, que se manifiesta como un déficit de insulina. No obstante, algunos casos de diabetes se deben a una resistencia a la acción de la insulina, como también algunos tipos de obesidad.

El páncreas es la glándula que está ligada al centro energético del plexo solar. Todo problema en esta glándula indica que existe un trastorno en el nivel emocional. De hecho, este centro de energía administra las emociones, los deseos y la mente. La persona que padece diabetes es emotiva y a menudo tiene muchos deseos. Es del tipo de persona que desea algo para sí misma y también para todos sus seres queridos. Quiere que todos reciban una rebanada del pastel. Sin embargo, puede ponerse celosa cuando alguien tiene más que ella.
En general, es una persona muy servicial, pero con muchas expectativas. Actúa con todos como madre y se culpa fácilmente si lo que desea para los demás no se realiza. Existe en ella una gran actividad mental debida a una búsqueda intensiva de los medios necesarios para dar respuesta a sus expectativas. El hecho de cultivar tantos deseos oculta una tristeza interior que proviene generalmente de un gran deseo de ternura y amor que nunca ha sido satisfecho.
La diabetes se manifiesta en el niño cuando éste no se siente suficientemente reconocido. Su tristeza le ocasiona un vacío interior que busca una compensación. De este modo intenta llamar la atención.

Tu diabetes se presenta para advertirte que te sueltes y te des tiempo para dejar que las cosas sucedan en lugar de querer controlarlo todo. Deja de creer que tu misión es disponer la felicidad de todos los que te rodean. Eres el tipo de persona que logra lo que quiere, pero los demás no necesariamente desean las mismas cosas ni en la misma medida que tú. Date tiempo para disfrutar las dulzuras de tu vida en su momento, en lugar de distraerte con lo que vas a querer mañana. Hasta ahora has preferido creer que lo que deseas es siempre para los demás. Acepta la idea de que esos deseos son, antes que nada, los tuyos, y luego reconoce todo lo que has obtenido hasta este momento. Acepta también que, aun cuando un gran deseo no se haya realizado en el pasado, ello no te impide apreciar los deseos pequeños que se hacen patentes ahora.

Si eres un niño diabético, ha llegado el momento de que dejes de creer que eres el hijo perdido de la familia. Eres tú quien debe encontrar tu lugar.

La **diabetes** también llamada **diabetes dulce**, se manifiesta por una secreción insuficiente de insulina por el páncreas que resulta de una incapacidad de éste en mantener un porcentaje de azúcar razonable en la **sangre**. Un exceso de azúcar sanguíneo se produce entonces y la **sangre** es incapaz de usar adecuadamente los azúcares en el flujo sanguíneo. Estos azúcares en exceso causan un porcentaje demasiado elevado de azúcar en la orina que se vuelve dulce. **El azúcar corresponde al amor, a la ternura, al afecto, la diabetes refleja pues diversos sentimientos de tristeza interior**. Es el mal de amor, una carencia de amor seguro porque necesito, a causa de mis heridas anteriores, controlar el entorno y la gente que me rodea. Pues, sí! **Si tengo diabetes, suelo vivir tristezas seguidas, emociones reprimidas teñidas de tristeza inconsciente y ausentes de dulzura**. La dulzura desapareció dejando sitio a un dolor continuo. Empiezo entonces a comer azúcar bajo todas las formas posibles: pastas alimentarias, pan, golosinas, etc. para compensar. El plano afectivo, social o financiero puede resentirse. Intento compensar por todos los medios posibles. Me limito en muchos campos. Me vuelvo “amargo” (amargura) frente a la vida, es la razón por la cual encuentro mi vida “amarga” y compenso por un estado más “dulce”. Al tener dificultad en recibir amor, me siento ahogado y sobrecargado, pillado en mi situación incontrolable y excesiva. El **exceso** está eliminado en la orina. Tengo pues una gran necesidad de amor y afecto, pero no sé actuar ni reaccionar cuando podría recibirlo. Tengo dificultad en recibir el amor de los demás y la vida pierde gusto para mí. Es difícil soltarme y expresar el amor verdadero. Mis esperas son frecuentemente desmedidas (quiero que la gente realice mis deseos) y me atraen frustraciones, ira, frente a la vida y el repliegue sobre sí. **Vivo mucha resistencia frente a un acontecimiento que quiero evitar pero que me siento obligado a sufrir**. Por ejemplo, puede ser una separación, un traslado, un examen, etc. **A esta resistencia se añadirá un sentimiento de disgusto, repugnancia, desdén frente a este acontecimiento**. La **hiperglicemia** aparecerá pues en ese momento. Necesito asumirme en seguida. Necesito cambiar las situaciones que me afectan empezando a ver el amor y la alegría en todas las cosas. La **diabetes** (o **hiperglicemia**, exceso de azúcar en la sangre) y la **hipoglicemia** (insuficiencia de azúcar en la sangre) (ambas vinculadas a la falta de alegría) están vinculadas directamente al amor que soy capaz de expresar para mí – mismo y los demás. En el caso de la **diabetes gestacional**, que se produce habitualmente después de la segunda mitad del embarazo, debo preguntarme las mismas preguntas que las que pregunto a las personas afectadas de **diabetes**. Puede que la tristeza profunda, repugnancia o resistencia se revelen a mi consciencia. Este embarazo puede activar y ampliar en mí el recuerdo más o menos consciente de estos sentimientos que pude vivir en mi infancia y la consecuencia será la **diabetes**. Después del parto, el regreso a mi estado normal me indica que estos sentimientos han desaparecido o que su importancia ha disminuido enormemente, lo cual trae un restablecimiento de la cantidad de azúcar en sangre. (Glucosa). Hay tanto amor disponible; ¿soy realmente consciente del amor que la gente tiene para mí? La gente me ama y debo verlo a partir de ahora. Acepto el pasado de un modo desapegado, por lo que es. ¡Es abriendo mi corazón como se producen los milagros!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – FLEBITIS

La flebitis es una inflamación de la pared de una vena, asociada a la formación de un coágulo dentro de la misma. En general, la localización inicial del coágulo se localiza en el pie, en la pantorrilla o en el muslo. Véase dolor de pierna y trombosis, agregando que la persona se preocupa, se atormenta en la incertidumbre y la espera y siente ira. Ver también las explicaciones adicionales sobre las enfermedades inflamatorias.

La **flebitis** se define por el bloqueo de la sangre en las venas, sobre todo al nivel de los miembros inferiores. Está causada por un coagulo procedente de una infección o de una herida. La sangre representa la libre circulación de la vida en las venas de mis miembros inferiores. Mi medio de locomoción está pues limitado, irritado y defectuoso porque este bloqueo de la sangre me indica una pérdida de alegría vinculada a las piernas, las cuales me transportan hacía diferentes destinos de mi vida. Según que la pierna izquierda (mi interior) o derecha (mi exterior) o las dos piernas estén afectadas, la pérdida de alegría podrá identificarme cuál nivel o cuál sentido tengo una duda o una negación a adelantar, aceptar un nuevo destino. Me **quemo la sangre** frente a ciertas situaciones que me presenta la vida. Vivo pues un parón, un freno debido a una emoción, un sentimiento que limita mi alegría de vivir para ir hacia delante. Es importante que suelte la pena, el disgusto, la frustración que vivo y que me responsabilice de lo que sucede en mi vida. Acepto que tengo el poder de crear mi vida como quiero; sin embargo debo aceptar que tengo derecho a la felicidad y que merezco que la alegría y la paz iluminen mi camino.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – GLÓBULOS (Problemas en los...)

✍ Los GLÓBULOS BLANCOS son las células que circulan en la sangre y en la mayor parte de los tejidos para asegurar la defensa del organismo. Los GLÓBULOS ROJOS tienen la función de conservar la hemoglobina en estado activo. Ésta, conducida por la corriente sanguínea, transporta el oxígeno de los pulmones a los tejidos.

La existencia de algún problema con los glóbulos blancos es una indicación de que la persona que lo presenta tiene dificultades para defenderse. No se atreve a afirmarse. Tener demasiados glóbulos indica que quiere golpear a algo o a alguien. Se siente atacada con facilidad. No tener suficientes indica lo contrario, es decir que la persona abandona la partida.
Una falta de glóbulos rojos suele provocar anemia. Véase esta enfermedad.

Si te faltan glóbulos blancos, ha llegado el momento de que recuperes la confianza en ti mismo, en tus capacidades y en tus talentos. Sólo tú puedes hacerlo. Lo que crees que no es necesariamente la realidad. Si no logras creer en ti, te sugiero que hables con quienes te conocen para que ellos te digan lo que ven en ti. De otro modo te arriesgas a desanimarte cada vez más y a ver la vida como una carga. Con este problema, tu corazón grita: "Auxilio, quiero alegría en mi vida". Tus recursos están ahí esperando que creas en ellos y que los utilices.
Si tienes demasiados glóbulos blancos, no es necesario que sigas creyendo que debes golpearte para que los demás sepan quién eres, y sobre todo, que te quieran como eres. Combatir constantemente es muy cansado. Recibes el importante mensaje de revisar la opinión que tienes de ti mismo y de creer en tu valor, antes de que el desánimo haga presa en ti y tu problema físico se agrave.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – GANGRENA (ver también: AMPUTACIÓN, INFECCIONES)

La gangrena (del griego *gaggraína,* que significa "Podredumbre") causa la muerte y la putrefacción de los tejidos (necrosis). Comienza por una reducida zona negruzca y dolorosa. Después de varios días los tejidos necrosados comienzan a caerse a jirones. Las principales causas de la gangrena son la arteritis que obtura poco a poco las arterias y los traumatismos diversos que perjudican la red vascular.
Véase problemas en las arterias, agregando que el mensaje es mucho más grave y urgente. La persona que sufre gangrena tiene tan poca alegría de vivir que quiere autodestruirse, y Jo hace internamente porque no cree merecer nada.

La **gangrena** es el resultado de una disminución de velocidad y finalmente, del paro del flujo sanguíneo en una o varias partes del cuerpo, lo cual trae la muerte de los tejidos. El flujo sanguíneo está vinculado con la expresión o al freno de mi amor por el Universo, y también a mi alegría de vivir. Por lo tanto, si, por ejemplo, la **gangrena** afecta mis piernas, es porque el freno, o el corte de amor adentro de mí es tan profundo que para completamente cualquier movimiento hacia delante. Frecuentemente, en este caso, son presentes el miedo al futuro y la inseguridad frente a lo que será de mí. Me intoxico por mi culpabilidad arraigada, por la vergüenza o por la pena, y una parte mía se está muriendo. La vida se va, ya no está la alegría. En el caso de la **gangrena seca**, la sangre ya no irriga los tejidos. Por lo tanto he de volver a tomar contacto conmigo y con la alegría que debe habitarme, en este aspecto de mi vida que corresponde a la parte de mi cuerpo afectada. En el caso de la gangrena húmeda, que resulta además de una afección, hago frente a pensamientos envenenadores, a pensamientos de muerte hacía mí – mismo o hacía la vida. La gangrena gaseosa (más escasa), que se halla sobre todo en los diabéticos, está favorecida por una colección de sangre en un tejido o por un cuerpo extraño. Gases nauseabundos procedentes de la proliferación de gérmenes infecciosos se forman debajo de la piel. No sólo tengo presente las ideas de muerte de una parte de mí – mismo sino también me lleva a vivir esta situación un profundo rechazo de esta misma parte. Necesito reintegrar la sangre, el amor en la expresión de quien soy, en mi vida. Aprendo a aceptarme tal como soy y a volver a descubrir la alegría de la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – HEMATOMA (ver también: ACCIDENTE, SANGRE [en general], CIRCULACIÓN SANGUÍNEA)

Un **hematoma** sigue a una hemorragia en la cual cierta cantidad de sangre se acumula en un tejido o un órgano. Casi siempre, un **hematoma** se produce después de un traumatismo, y debo preguntarme cuál miedo o cuál culpabilidad me impide dejar circular libremente la alegría en mi vida. La acumulación de la

sangre me indica que debo poner más alegría en mi vida y la parte afectada me informa acerca del aspecto de mi vida que debería manifestar esta alegría.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – HEMATURIA (ver también: VEJIGA [dolores de…], VEJIGA CISTITIS, ORINA [infecciones urinarias])

La hematuria es la presencia de sangre en la orina de modo microscópico (que no es visible a simple ojo en la orina: que se detecta solamente con microscopio) o macroscópico (que se puede detectar a ojo en la orina, bien por su color rojizo o las huellas de sangre que pueden estar ahí). La orina representa mis viejas emociones que dejo ir y una pérdida de sangre me indica una pérdida de alegría; por lo tanto la hematuria simboliza una tristeza más o menos viva frente a mis emociones pasadas que me destrozan interiormente. Debo buscar cuáles son estos sucesos que me han destrozado emocionalmente para que pueda aportarme dulzura y comprensión y que se instale la curación.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – HEMOFILIA (ver también: ENFERMEDADES HEREDITARIAS, SANGRE [en general], SANGRE [dolores de…] / CIRCULACIÓN SANGUÍNEA / SANGRE – DIABETES)

La **hemofilia** es una enfermedad hereditaria vinculada a un trastorno de la coagulación de la **sangre**. Ya que mi **sangre** tiene dificultad en coagular, un corte, una herida pueden traer pérdidas de **sangre** que es difícil parar, lo cual puede poner mi vida en peligro. Aunque esta enfermedad es hereditaria, sin embargo vivo esta situación porque debo efectuar una toma de consciencia con relación a la alegría. Al menor accidente o incidente, mi vida corre el riesgo de estar puesta en peligro si no intervengo rápido. Debo tomar consciencia en mi vida de lo que puede llevarme a vivir desesperación a tal punto que podría "morir al agotarse mi **sangre**". Puedo mirar en qué la **diabetes**, bajo ciertos aspectos, puede parecerse a lo que vivo. Si bien el descubrimiento de la causa no cambia en mí el hecho de ser **hemófilo**, no impide que pudiera tener la sensación de que los inconvenientes de esta enfermedad disminuyen enormemente, manteniendo la vigilancia, y que cada vez más tenga el sentimiento de vivir una vida normal con más alegría en mi corazón.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – HEMORRAGIA

✍ Una hemorragia es un derramamiento de sangre fuera de los vasos arteriales o *venosos.* Puede ser externa o interna, siendo más grave en este último caso.

En metafísica, la sangre representa el amor a la vida, y por lo tanto, la alegría de vivir. Cuando una persona pierde sangre, su cuerpo está manifestando que una determinada actitud interior bloquea su alegría de vivir en ese momento. Debido a que una hemorragia se produce en forma repentina y con más o menos violencia, se puede concluir que esta persona se ha reprimido desde hace algún tiempo. Por lo general, reprime mostrar su cansancio moral y su angustia.
Una vez que llega a su límite, cede repentinamente. Para saber en qué área de la vida desapareció la alegría de vivir, sólo hay que observar la parte del cuerpo afectada, es decir, para qué sirve dicha parte. Esta explicación se aplica a una HEMORRAGIA EXTERNA.
Si la hemorragia es INTERNA, indica que la persona sufre en silencio y que se empeña en que nadie sepa lo que siente. Vive su dolor en el aislamiento porque cree que no tiene a nadie en quien confiar o que pueda ayudarla.

La hemorragia te avisa que es el momento de revisar tu percepción de la vida en el área afectada. Te dice que tomas la vida demasiado en serio y que ha llegado la hora de realizar actividades que te diviertan y te den alegría, en lugar de depositar tu energía en aquello que la consume. También puedes aprender a poner alegría en las actividades que ahora tomas demasiado en serio. Sólo se trata de un cambio de percepción o de actitud interna. Si la hemorragia ocurre después de un accidente, véase también esta palabra.

Una **hemorragia** se caracteriza por una pérdida de **sangre** violenta y repentina. Esta efusión incontrolada de **sangre** se asocia generalmente con un trastorno o un traumatismo emocional. Son mis emociones demasiado largo tiempo retenidas, tales como la agresividad y la angustia, las que se vuelven incontrolables interiormente, y que brotan repentinamente. Puedo vivir acontecimientos que no suceden según mis esperanzas o según mis deseos. Al final de la resistencia, agotado moralmente, suelto y gran parte de la alegría de vivir deja repentinamente mi cuerpo. Siendo a la escucha de mi cuerpo, puedo reconocer un

mensaje que me ayudará a vivir mejor en armonía. Aprendo a soltar y a expresar mis emociones más libremente. Sintiéndome más liberado, llevo mi atención sobre la alegría que hay en mí y alrededor de mí.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – HEMORRAGIA NASAL

✍ La definición que sigue se relaciona con una hemorragia nasal intermitente. Si el sangrado no puede ser detenido y es muy abundante, véase hemorragia.

Cuando la nariz comienza a sangrar sin motivo aparente, la persona experimenta una pérdida de alegría temporal. Este sangrado representa a menudo el deseo de llorar en una persona que no se permite que salgan lágrimas de sus ojos. Necesita liberarse de una tensión emocional. El sangrado puede representar una falta de alegría en su actividad actual y se convierte en la excusa para interrumpir esta ocupación.

Tu cuerpo te dice que, en lugar de querer interrumpir lo que haces o de llamar la atención, te ayudaría ver el lado bueno de tu actividad. Además, permítete vivir situaciones estresantes y liberar esta tensión con llanto verdadero.

La **nariz** siendo el órgano por el cual circula el aire para ir a mis pulmones y la sangre siendo el vehículo del aire, del oxígeno en todo mi organismo, la **hemorragia nasal** me revela que dejo que se escapen de mi cuerpo, de mí ser, la alegría, el amor de la vida. **Tengo pues una pérdida de alegría para con algo que experimento**. Esto indica seguramente una gran decepción en mi vida. Siento un sentimiento que me dice que no estoy reconocido o amado a mi justo valor. Debo pues aprender a reconocerme yo mismo, por lo tanto a comprender que debo mi felicidad únicamente a lo que pienso de mí – mismo. Una antigua creencia procedente de la noche de los tiempos me dice que una mala emoción o una mala situación se van fuera de mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – HIPOGLUCEMIA (ver también: ALERGIAS, CEREBRO – EQUILIBRIO [pérdida de...], SANGRE – DIABETES)

✍ La hipoglucemia es una enfermedad del páncreas que se manifiesta cuando hay una disminución anormal de la concentración de glucosa en la sangre. Se reconoce principalmente por un insaciable deseo de algo azucarado, malestares, vértigo, calambres digestivos, palpitaciones, palidez y sudores fríos.

En metafísica, el páncreas está relacionado con las emociones, los deseos y la mente humana. La persona hipoglucémica quiere ocuparse de los deseos de los demás en detrimento de sus propias necesidades. No se siente libre. Su cuerpo le dice que necesita recompensarse con "dulces" sin sentirse culpable. Está demasiado ocupada queriendo que todo a su alrededor sea felicidad. El enfermo con hipoglucemia también siente muchos miedos y tiende a sufrir agorafobia. Sugiero que consultes este término.

Es el momento de conservar tu energía para ti, de dejar de creer que debes ser la madre o el padre de tu prójimo. Vuelve a establecer contacto con tu niño interior que desea jugar y divertirse. En la infancia aprendiste que no tenías derecho a pensar en ti. Como no te proporcionaste suficiente amor, querías que tus familiares te lo dieran, y aunque lo recibieras, no fue bastante. Por lo tanto, decidiste que el amor hace sufrir, porque nunca lograste suficiente. La vida te hizo crecer mucho más rápido, pero todavía no es demasiado tarde para volver a empezar.
No debes creer que ocuparte de ti mismo significa ser egoísta. Una persona así es aquella que impone sus deseos a otros por propio interés. Quien piensa en sí mismo antes de responder a las expectativas de los demás es una persona que se quiere. Quiérete más y recibirás más amor de los demás.

La **hipoglicemia** se caracteriza por una disminución anormal de glucosa en la **sangre**. La parte del páncreas que secreta la insulina está sobre – activada. En consecuencia, las células y los músculos están privados de la glucosa energética. Esta situación está opuesta a lo que se encuentra en los diabéticos. Está causada por un exceso de insulina o de ejercicio. El azúcar representa una forma de **premio, afecto, dulzura y ternura**. Es la manifestación del amor, según la metafísica. Actualmente, ¿estoy buscando el amor? ¿Lo estoy esperando del exterior? ¿Cómo azúcar para colmar esta carencia? Varias manifestaciones se vinculan a la **hipoglicemia**:

- Puede manifestarse porque doy tanto a los demás que ya no tengo nada para dar. Esto me revela la necesidad de empezar por amarme, por respetarme en mis necesidades. Dándome más, luego puedo dar más y amar a los demás. No puedo dar a los demás lo que no me doy a mí – mismo.

- Puede también brotar cuando vivo una tensión o una presión interior excesiva sobre la cual pienso que no tengo control alguno.
- Procede de mis fuertes emociones, de una tristeza profunda, causándome angustia e incluso hostilidad frente a los demás. ¿Tengo yo esperanzas que aún están sin contestar (que no están satisfechas)?
- También puedo vivir un miedo intenso frente a algo o a alguien que me asquea y que prefiero evitar. Debo resistir con todas mis fuerzas para intentar evitar esta cosa que me repugna. Tanto puede ser un objeto, un gesto como una palabra dicha que me provocó un “asco”.
- Una alergia alimentaria también puede ser la causa “física” de esta caída del azúcar sanguíneo. Por lo tanto debo realizar las comprobaciones físicas que se imponen y hallar a quién o a qué soy alérgico.

Acepto lo que me sucede. Decido hacer mi vida más alegre. Respondo a mis esperas. Mi cuerpo es un sabio, un amigo fiel al cual soy receptivo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – HIPOTENSIÓN

✍ También llamada presión baja, la HIPOTENSIÓN es una disminución, por debajo de lo normal, de la tensión sanguínea. Se caracteriza por una tendencia a los síncopes, una mala vascularización de las extremidades y gran fatiga o tendencia a sufrir vértigos. Si la presión es baja pero no ocasiona ningún problema físico, es posible que sea la adecuada para dicha persona.

La persona que sufre de hipotensión suele ser del tipo que se desanima fácilmente y se siente derrotada por anticipado. Hace que su energía vital disminuya rápidamente porque no soporta el peso de los acontecimientos. Le falta valor y no quisiera hacerse responsable de su vida. Se da por vencida con mucha facilidad.

El hecho de que tengas la presión baja indica que eres poco consciente de tu capacidad para dirigir tu vida. Escuchas demasiado tu propia actividad mental, la cual te hace creer que no eres bueno en nada y que estás derrotado antes de empezar. Sería interesante que tuvieras una meta, algo concreto a lo cual aspirar y a lo que te permitas llegar en el momento y el tiempo adecuado. El hecho de creer que no puedes hacer frente a cierta presión en la vida te impide realizar tus sueños.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – LEUCEMIA (ver también: SANGRE - ANEMIA / CIRCULACIÓN SANGUÍNEA)

La leucemia es una enfermedad de la sangre que afecta sobre todo a los niños y a los ancianos. Sus síntomas son un aumento del número de glóbulos blancos, una disminución de los glóbulos rojos --que también causa anemia- y una disminución del número de plaquetas, que son las responsables de la coagulación sanguínea. Además, el bazo aumenta considerablemente de volumen. Ver problemas en los glóbulos, problemas en el bazo y cáncer.

Cuando proliferan mis glóbulos blancos de modo incontrolado, tengo lo que se llama el **cáncer de la sangre** o la **leucemia**. El **cáncer de la sangre**, es la alegría que no circula libremente en mi vida. Tengo odio hundido profundamente en mí. Me auto - destruyo, rehúso luchar. Si soy un niño afectado de **leucemia**, es que siento una negación al renacer, estoy profundamente decepcionado por lo que veo en la tierra. Quiero volver a marchar, dejar este cuerpo. La **leucemia** aparece frecuentemente después de la pérdida de un ser amado (puede ser incluso un animal al cual amaba especialmente). Esta forma de **cáncer** está directamente vinculada con la expresión de amor en el interior de sí. También puede aparecer después de un acontecimiento para mí destacado, que me llevó a desvalorizarme. Esta desvalorización afectará mi ser entero y la viviré de un modo muy intenso y profundo. Tomemos el ejemplo de un niño joven a quien se rehúsa un sitio en el equipo de fútbol del pueblo o de su barrio. ¡Es un drama! Es como si la vida ya no tuviera ningún sentido y que no valiera “la pena” ser vivida. Puedo tener la sensación de que debo sobre - protegerme constantemente para lograr lo que quiero. Puedo haber vivido una frustración intensa y haber violentamente ahogado mis emociones. Si mi amor o mi deseo de vivir estuvo herido de un modo u otro, mi actitud para amar puede volverse desconfiada, confusa y alienada. Entonces, quiero aislarme de todos sentimientos. Debo aprender a ir con la vida en vez de contra ella. Tomo los medios adecuados para cambiar en mí la supervivencia por la vida. Así estaré más en paz conmigo mismo y ya no sentiré la necesidad de defenderme excesivamente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – LEUCOPENIA

La **leucopenia** es la caída de glóbulos blancos, el desequilibrio de la sangre. Los glóbulos blancos se vuelven soldaditos que bajan las armas. Ya no tengo el valor de luchar. Puede ser una forma de huida que me obligó a evolucionar en el mismo orden, impidiéndome así experimentar nuevas cosas, para sentirme siempre en seguridad y maestro de la situación. Necesito cuidar de mí para rehacer mis fuerzas interiores y así, volver a tener más sabor a la vida con todo lo que esto comporta de excitante.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – MONONUCLEOSIS (ver también: ANGINA, FATIGA, BAZO, CABEZA [dolores de...])

La mononucleosis es una enfermedad de la primera juventud que se manifiesta muy a menudo como una amígdala inflamada y roja y ganglios inflamados en el cuello; se resiste al tratamiento con antibióticos debido a que es ocasionada por un virus. Se caracteriza por un aumento de los glóbulos blancos en la sangre. Véase angina, problemas de los glóbulos, así como problemas en el bazo, ya que la mononucleosis tiene relación directa con éste. Si resultan afectados otros órganos, como el hígado, ver también esta palabra. La mononucleosis indica una resistencia enorme por parte de quien la padece. Le ayudaría ceder más. Esta enfermedad es común en los adolescentes que se enamoran muy rápidamente.

La **mononucleosis** es una infección caracterizada por el aumento de los linfocitos que forman parte de los leucocitos o glóbulos blancos de la **sangre**. Esta enfermedad se halla sobre todo en los adolescentes o en los jóvenes adultos. Se llama también la enfermedad del beso porque se puede transmitir por la saliva. Si soy adulto y que tengo esta enfermedad, intento ver lo que pudo afectarme, como si fuera un adolescente, o lo que esto me recuerda cuando estaba adolescente. Quiero vivir plenamente, siento un cambio en mi interior y **tengo la sensación de deber luchar constantemente para lograr lo que quiero**. Mi sistema de defensa se desarrolla para compensar los ataques y las limitaciones que tengo la sensación de recibir de la vida. Me siento solo frente a los obstáculos que se presentan frente a mí. Desarrollo una **mononucleosis** cuando me siento culpable frente a una situación o cuando quiero más permiso, cuando critico a la gente o la vida en general. La **mononucleosis** tiene un nexo con los problemas del bazo porque hay un aumento del volumen de éste. Debo hacer limpieza en mi vida y poner más amor hacía mí y hacía los demás. Vuelvo a tener valor y confianza en mí y, entonces, recobraré la energía y la alegría de vivir que me permitirán experimentar más amor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – SANGRAR

Sangrar puede compararse a llorar, a una pérdida de alegría. Cuando sufro, corren las lágrimas, mi pena es tan intensa que es como si llorase sangre. ¿A dónde va mi alegría de vivir? ¿Por qué esta pena, esta agresividad que me hace ver rojo? Tomo consciencia de la suerte que tengo de vivir y recobro la alegría. Me libero de toda mi tristeza y acepto recibir lo que me da la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – SEPTICEMIA

La septicemia es una infección, generalmente grave, debida a la difusión masiva por todo el organismo de bacterias procedentes de un foco séptico (el cual produce la infección). Es una descarga repetida y prolongada, es una forma de envenenamiento de la sangre. Véase problemas de la sangre y fiebre, agregando que la persona afectada por esta enfermedad vive una obsesión que la envenena. Recibe el mensaje de que es urgente realizar un procedimiento de perdón, como se describe al final de este libro.

La **septicemia** es una infección grave (envenenamiento generalizado) de la sangre. Es lo que se llama **quemarse la sangre** o **envenenarse la vida**. Debería preguntarme "por quién o por qué me dejo envenenar la existencia". Decido aceptar que tengo la total responsabilidad de mis elecciones y tomo consciencia de las alegrías de la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – TROMBOSIS (ver también: SANGRE – CIRCULACIÓN SANGUÍNEA)

Una trombosis es la formación de un coágulo en un elemento del sistema circulatorio, ya sea una vena, una arteria o una cavidad cardiaca. Su gravedad está relacionada con las características del obstáculo creado por el coágulo. Véase problemas en las arterias, agregando que algún obstáculo que tienes ahora en tu vida está

bloqueando tu alegría de vivir. ¿Se trata de una persona o de una situación? Eres el único que permitió que ese obstáculo se alojara en ti. No puedes culparlo a él; lo que debes hacer es modificar tu percepción interior.

La **sangre** circulando en mis venas representa la alegría de vivir. Una **trombosis** que se define por una formación de coágulos de sangre en una vena o una arteria, provoca un bloqueo que impide la libre circulación de la sangre. Este estado demuestra que existe también un bloqueo en la liberación y en la circulación del amor. Sintiéndome solo, estoy apenado y tengo la sensación de que las dificultades a las cuales me enfrento son demasiado pesadas de llevar y que no soy capaz de superarlas. Pierdo mi alegría de vivir. Mi vida me parece estancada, me siento olvidado, abandonado e incomprendido. Tengo la sensación de ya no llevar amor en mí, me vuelvo inflexible; cada vez soy más firme en mi modo de actuar y pensar, lo cual provoca el endurecimiento de mis arterias. Esta manifestación alcanza todo mi cuerpo. Cuando aparece en mis piernas, me indica un temor a ir hacia delante, una tendencia a quedarme "fijado", sin movimiento. También esto puede significar la inseguridad que siento al ver apartarse un amor y ver cómo me aparto de este amor. Intentando así retenerlo, aumento las probabilidades de verlo morir. Me abro cada vez más a la vida y acepto los cambios como signos de mi evolución.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SANGRE – VARICES

✍ Las varices son causadas por una dilatación excesiva y permanente de una o varias venas, acompañada de una alteración de la pared del vaso sanguíneo.

La persona que padece de várices es aquella que desea darse más libertad y tiempo libre, pero no sabe cómo hacerlo. Es del tipo que se hace cargo de muchas labores aunque le resulten pesadas y penosas, a causa de que exagera la importancia de sus preocupaciones. Al mismo tiempo le resulta difícil realizarlas con alegría. Puede ser una persona que se obliga a permanecer en una situación que odia. Por otro lado, observa la parte del cuerpo afectada por las várices para saber dónde se sitúa el problema.

Cuanto mayor sea la sensación de pesadez que te aportan las várices, más fuerte es el mensaje que recibes de que la vida te parece pesada y penosa. Es momento de saber que no necesitas estar dirigido por los "tienes que". Puedes permitirte un descanso temporal sin creer que, por ello, no eres una buena persona. La vocecita que siempre te empuja a hacer más o a hacerlo mejor, no es la voz de tu corazón. Deja que éste te dirija; él conoce mejor tus necesidades. Elige lo que quieres y lo que amas.

Las **varices** se sitúan habitualmente en las piernas. Son el resultado de venas hipertrofiadas. Mis piernas me permiten andar por la vida, desplazarme de un lugar a otro. **Varices en las piernas** demuestran una mala circulación. Así, puedo concluir que el lugar en el cual estoy ya no me conviene o que no me gusta lo que realizo actualmente. Ya no le encuentro alegría. Puede tratarse de una relación afectiva o incluso de un trabajo que se me ha hecho monótono. La sangre representa la alegría de vivir y la circulación del amor en mi Universo y mis venas son el medio de locomoción. La sangre en mis venas está en el camino de vuelta hacía el corazón, llevando con ella todo el amor que recibió del Universo. La **varicosidad** puede indicar que un profundo conflicto emocional está directamente vinculado a la capacidad de amarme y de recibir todo este amor. La dirección que tomo o el suelo en que estoy no me dan lo que estoy esperando, en el sentido emocional. Esto bloquea y alborota mi "movimiento emocional". Tengo la sensación de arrastrar un peso enorme, como el preso que debe arrastrar constantemente su peso. Frecuentemente se trata de un peso financiero, el dinero causándome muchos dolores de cabeza y acechándome la **avaricia**. En general, tengo más la impresión de subir situaciones que de crearlas. **Varices en las piernas** aparecen frecuentemente durante un embarazo, lo cual demuestra que ciertos temores están vinculados a este estado; como mujer embarazada, tengo miedo de compartir este amor con otra persona, perder mi individualidad en mi nuevo papel de madre. Me siento desbordado y tengo miedo de no realizarlo todo porque tengo tendencia a aumentar los pequeños detalles. Entonces puede producirse el desánimo. Para restablecer esta situación, es importante que aprenda a amar lo que hago. Soy libre de elegir y circular libremente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SARCOMA DE EWING (ver: HUESOS [cáncer de los...])

SARAMPIÓN

El sarampión es una enfermedad infecciosa aguda, que pertenece al grupo de las fiebres eruptivas y se desarrolla en cuatro fases bien definidas:

1) La incubación, aproximadamente durante 10 días.
2) La invasión (fiebre, rinitis, tos y pequeñas manchas en el exterior de las mejillas).
3) La erupción que comienza en la cabeza y desciende gradualmente al resto del cuerpo.
4) La convalecencia (desaparece la erupción y se descama la piel).

Véase enfermedades infantiles, problemas de la piel y fiebre.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SARNA

La sarna es una afección benigna pero muy contagiosa de la piel, que se transmite por contacto directo. Si no se trata pueden presentarse infecciones y formarse eccemas. Véase problemas de la piel, agregando que la persona que tiene este problema dérmico se deja afectar muy fácilmente por los demás. Al menor motivo siente los nervios a flor de piel. Debido a que la sarna provoca un deseo irresistible de rascarse, véase también comezón.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SARRO DENTAL

Véase problemas en los dientes, agregando que esta persona anda de cabeza y que se está complicando la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SCHEUERMANN (enfermedad de) (ver: ENFERMEDAD DE SCHEUERMANN)

SCHÜLLER (enfermedad de) (ver: ENFERMEDAD DE SCHÜLLER)

SED (ver también: INSOLACIÓN, RIÑONES [problemas renales], SANGRE – DIABETES)

La **sed** es un fenómeno natural que me lleva a restablecer el equilibrio de sustancias como la sal, el azúcar, entre otras, en mi sistema sanguíneo. Cuando tengo **sed** exagerada, mis pensamientos son confusos, mi corazón late aceleradamente, ya no consigo ver claro, mi garganta se seca y tengo **sed**. Algo falta a mi felicidad. Beber! Durante un corto instante, disminuye mi **sed**, pero vuelve rápido porque viene de mi mental. Por lo tanto, debo descubrir su causa: ¿qué es lo que me molesta en la vida? ¿Me parece aburrido mi trabajo? ¿Cuál pensamiento o cuál miedo seca mi boca o mi mente? Cuando lo haya encontrado, esta **sed** aparentemente insaciable estará controlada. Las especias fuertes son conocidas por aumentar el deseo sexual. Utilizado adecuadamente, este excitante puede permitir eliminar la **sed**. En cambio, una relación sexual insatisfactoria tendrá por efecto el aumentar la **sed**, el añadir al sentimiento de carencia. Para colmar esta carencia, este deseo de beber representa mi necesidad de vida, ya que el agua representa la vida. Me abro más a la vida y al amor para encontrar por fin la situación que “apagará mi **sed**”.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SENILIDAD

✍ La senilidad es un debilitamiento progresivo de la actividad física y psíquica que se observa en el transcurso de la vejez, pero también en caso de una actividad demasiado intensa o prolongada. Con la senilidad las funciones sensoriales, de relación e intelectuales se ven gravemente afectadas.

Este estado se presenta en la persona ya mayor, que quiere que la colmen de atenciones, que se ocupen de ella porque no acepta la falta de atención que sufrió en su infancia. Es una persona que careció, y todavía carece, de afecto.

Si tienes que cuidar a una persona senil, debes hacerlo con amor y aceptación. De otro modo, la situación puede volverse tan desagradable que todos saldréis perdiendo. Por otro lado, puedes explicarle que no tiene que enfermarse tanto para recibir atención. Podría encontrar otros medios menos dolorosos para

lograrlo. Puedes ofrecerle ayuda para que encuentre esos medios. Si tiene la seguridad de seguir recibiendo mimos sin comportarse senilmente, la persona tiene muchas posibilidades de mejorar.
También le ayudaría perdonar a sus padres por la falta de cuidados o de afecto que sufrió durante su niñez, aceptando que ellos mismos recibieron muy poco y que nadie puede dar lo que no tiene. Después, perdonarse por haber sentido rencor hacia ellos y darse el derecho de buscar mimos en este momento. Véase las etapas del perdón.

Cuando las facultades físicas y psíquicas están afectadas cuando soy una persona mayor, se habla de **senilidad**. La **senilidad** es una enfermedad que se puede relacionar con la huida. Volviendo a la infancia, vuelvo a la seguridad que me trae. Elijo así dejar que los demás se cuiden de mí, quiero que se encarguen de mí. Si estoy afectado de **senilidad**, debo tomar consciencia de que no es necesario huir. Si quiero cosechar esta atención tan deseada, debo sembrarla yo mismo. Beneficio de la protección divina, vivo en paz y en total seguridad. En cada momento de mi vida, tomo consciencia de la fuerza del Universo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SENO PILONIDAL (ver también: ESPALDA [dolores de…] parte inferior de la espalda, INFECCIONES)

El **seno pilonidal** es una infección de mi sistema velloso al nivel del músculo próximo al coxis, en la base de la columna vertebral. Vivo frustración, irritación o rebelión frente a una situación en la cual veo mis necesidades de base en peligro, a10l no poder éstas estar colmadas como lo deseo. Este estado de "carencia" puede recordarme una situación de mi joven infancia, la cual puede incluso fechar de la época en que era un feto y en la cual, entonces también, tuve la sensación de que carecía de algo o de alguien que era para mí, en aquel período, vital. Puede tratarse de un elemento físico como por ejemplo un lugar cálido en el cual morar, vestidos cómodos; también puede esto estar vinculado al plano afectivo, como por ejemplo, el amor y la ternura de mis padres. Cualquier sea la situación, es importante que pida al Universo ayudarme para que estén colmadas todas mis necesidades de base y que le haga totalmente confianza. Debo aceptar también el haber vivido una situación de carencia cuando estaba más joven, pero que existió para aprenderme a desarrollar la fe y para ayudarme a apreciar ahora todo lo que poseía y poseo hoy y de lo cual debería tomar consciencia.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SENOS (problemas en los senos) (ver también: PECHOS)

✍ Los senos son los órganos que resguardan a las glándulas responsables de la secreción láctea. Los problemas más comunes en los senos son los DOLORES, ENDURECIMIENTO, MASTITIS, MASTOSIS, QUISTES, TUMORES y CÁNCER.

👎 Los senos son un lazo directo con nuestra manera de amamantar, ya sea a nuestros hijos, nuestra familia, nuestro cónyuge o al mundo en general. Tener un problema en un seno, tanto en el hombre como en la mujer, se relaciona con un sentimiento de inseguridad con respecto a nutrir bien o proteger a aquellos que uno amamanta. Amamantar significa que se sigue tratando al otro como si fuera un niño dependiente de su madre. Es posible que la persona con un problema en el seno sea del tipo que se esfuerza por mantener una apariencia maternal, por ser un buen padre, o que se preocupa demasiado por los que ama en detrimento de sus propias necesidades. Así, de manera inconsciente, está resentida con ellos porque no tiene tiempo para sí misma a causa de sus numerosas demandas. Suele ser una persona muy controladora en su manera de amamantar a los demás.
Este tipo de problema puede también significar que la persona se exige demasiado, que se cuida hasta el punto de ser excesivamente prudente. Para una persona diestra, el seno derecho está relacionado con el cónyuge, su familia u otras personas cercanas a ella. Su seno izquierdo se relaciona más con su hijo (o incluso con su niño interior). Para un zurdo es a la inversa.
Si una mujer tiene un problema en los senos de orden estrictamente estético, recibe el mensaje de que se preocupa demasiado por su imagen como madre. Debe darse el derecho de ser el tipo de madre que es y aceptar sus límites.

👍 Al vivir un problema relacionado con tu forma de ser madre o de amamantar, recibes el mensaje de perdonar a tu propia madre. Si tu manera de amamantar te ocasiona problemas, es fácil concluir que la manera en que lo hizo tu madre seguramente te causó problemas. En lugar de esforzarte o quejarte por lo que vives, debes darte cuenta de que no viniste a la Tierra para proteger y alimentar a todos los que amas.
Si te piden ayuda y está dentro de tus posibilidades, debes darla sin ir más allá de tus límites, es decir, respetándote a ti mismo; no dudes en amamantar, pero hazlo con amor, alegría y placer. Si no puedes o no quieres ayudar, reconócelo y concédete el derecho de no hacerlo por el momento. Tus límites actuales no

serán necesariamente los mismos toda tu vida. Tu sentido del deber es demasiado grande, te exiges demasiado. Debes aprender a ceder ante tus seres queridos. El hecho de que se vuelvan autónomos no significa que te los arrancan del seno. El amor maternal puede permanecer sin que te sientas obligado a amamantar continuamente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SEPTICEMIA (ver: SANGRE – SEPTICEMIA)

SEXUAL (hostigamiento…)

Si vivo **hostigamiento sexual**, es que vivo grandes miedos a veces inconscientes, de dejarme manipular por la ternura y por una forma de amor. Es cierto que debo hacerme respetar como persona pero primero debo identificar las causas relacionadas para poder retomar el poder que es el mío y seguir viviendo "más normalmente".

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SEXUALES (desviaciones y perversiones en general)

Si, como individuo, estoy preso de una desviación sexual, es que deseo rechazar y reprimir una gran parte de mí ser, vivo constantemente una lucha interior. Por este hecho, mi cuerpo me dice que acepte cada aspecto de mí que asocio a un defecto. Cada ser posee un lado masculino y un lado femenino. Cuando soy un hombre, acepto mi feminidad, o mi masculinidad cuando soy una mujer. Me vuelvo humilde, decido afirmarme. Elijo unificar todo mi ser porque cada faceta mía pide expresarse.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SEXUALES (frustraciones) (ver también: EYACULACIÓN PRECOZ)

Frecuentemente vinculadas a una educación muy estricta hacía todo lo que se refiere a la sexualidad, creo sinceramente que los órganos genitales son inmorales y sucios, vivo culpabilidad. Es preferible que acepte vivir mi sexualidad sanamente ya que forma parte de mi calidad de vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida)

✍ El SIDA, o SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA, presenta los síntomas de 25 enfermedades distintas. Son muchos los libros escritos por científicos estadounidenses y europeos sobre esta enfermedad, la cual parece ser objeto de una gran controversia. De hecho, si un paciente no es seropositivo, pero sufre por ejemplo de cáncer, reumatismo articular, sarcoma, neumonía, diarrea, demencia, micosis, tuberculosis, fiebre, herpes, todo tipo de síntomas neurológicos o deficiencias, no hay razón para perder por ello la cabeza, pues son enfermedades comunes, normales, según los conceptos vigentes hasta ahora. *Sin embargo, basta que la misma persona sea seropositiva para que todos estos síntomas se vuelvan de pronto "Sidosos".*

Es importante saber que la SEROPOSITIVIDAD no es el SIDA. Una persona seropositiva es aquella cuya prueba sanguínea indica la presencia del anticuerpo VIH (virus de inmunodeficiencia humana). Se dice que el 99% de los seropositivos no presentan ninguno de los síntomas del SIDA.

👎 El SIDA tiene relación directa con el amor a sí mismo. Esta enfermedad se manifiesta en la persona que no se ama y que, sobre todo, no acepta su sexo (hubiera preferido nacer con el sexo contrario). Esta enfermedad se presenta en los heterosexuales y los homosexuales. En algunas partes del planeta, como África, Asia y América, la población heterosexual es la más afectada a causa de la prostitución y de las relaciones sexuales sin protección. Cada vez nacen más niños con SIDA.

Muchos creen que es una enfermedad sexual, pero en realidad se trata de una enfermedad de afecta a quienes, al no amarse a sí mismos, son dados a compensar esa falta de amor en el nivel sexual para así hacerse la ilusión de que son amados, de sentirse aceptados por los demás. Se vuelven muy dependientes. Estas personas se desvalorizan al sentirse culpables y decepcionadas de sí mismas. Se desilusionan a menudo. La enfermedad se convierte en una forma de castigarse, y así esperan neutralizar su culpabilidad. Se castigan bloqueándose en sus relaciones sexuales, el recurso más utilizado para sentirse amadas.

👍 Si quieres dejar de creer que no mereces vivir, esta enfermedad no es mortal. Acepta la idea de que cada decepción vivida, y que crees injusta, es causada por el exceso de expectativas de ser amado por los demás. Quieres ser amado porque no crees en tu valor, en el ser extraordinario que ERES.

Tu cuerpo te envía el mensaje urgente de que comiences a amarte cómo eres, con tu gran corazón lleno de amor. De hecho, es notable constatar que las personas con SIDA suelen tener un corazón tan grande que

pueden amar a todo el mundo sin problemas. Sólo tienes que volver a establecer contacto con ese gran corazón que habita en ti y utilizarlo para amarte tal y como eres, con el sexo que elegiste antes de nacer. En lo más profundo de tu alma, una razón importante y superior te hizo elegir ese sexo para esta encarnación. Aun cuando tu elección no les haya hecho gracia a algunas personas (por ejemplo, a tus padres), no les queda otro remedio que aceptar que ellos también tienen una lección que aprender, la experiencia de vivir en el amor con tu elección. Lo importante para ti es observar tu propia evolución y crecer en el amor, la única razón de ser de todos los seres humanos en esta Tierra.

Si llevo el virus del **sida** (V.I.H.: **v**irus de **i**nmunodeficiencia **h**umana) y que estoy en buena salud, se dirá simplemente que soy **seropositivo** y puede que nunca desarrolle la enfermedad. Si mi sistema inmunitario se debilita como consecuencia del virus V.I.H., entonces podré decir que tengo el **sida** que es la enfermedad. Si soy una persona afectada de **sida**, veo como mi sistema inmunitario se vuelve deficiente en células – T (linfocitos o variedades de glóbulos blancos de la **sangre** y de la linfa), volviéndose así incapaz de protegerme contra ciertas infecciones como la neumonía y el cáncer. El virus del **sida** se transmite por la sangre (sangre contaminada durante una transfusión sanguínea, jeringuilla infectada, herida en contacto con sangre infectada, etc.) o el líquido sexual. La glándula del timo (situada delante de la tráquea), estando ahí en donde se forman las células en T, está así afectada y, por el mismo hecho, la energía del corazón también lo es. La glándula del timo (situada delante de la tráquea) estando ahí en donde se forman las células – T, está así afectada y, por el mismo hecho, la energía del corazón lo está también. El sistema líquido del cuerpo, que es la sede de la transferencia viral, corresponde a la energía emocional, es decir la sangre. La sangre vinculada al corazón simboliza el amor y las penas, la creatividad. Así, puedo decir que mi sistema emocional está en desequilibrio e incapaz de expresarse libremente. **Vivo una gran culpabilidad frente al amor, tengo la sensación de no estar a la altura**. Mi sistema se vuelve débil y cada vez más vulnerable a todas formas de invasión. Tendría interés en tomar consciencia que reprimo emociones como el miedo y la ira, que reniego del ser que soy hasta el punto de desear mi destrucción total. De mi incapacidad a amarme y a aceptarme tal como soy, resulta que ya no consigo protegerme. Mi fuerza interior que, normalmente, está apoyada por el amor, la aceptación y un deseo intenso de vivir, se debilita y se desmorona lentamente. Incluso inconscientemente, la muerte puede aparecerme como la solución a mi desesperación. Vivir una experiencia sexual puede mostrarse muy revelador emocionalmente. Incluso espiritualmente, esto puede llevarme a vivir acontecimientos benéficos tan pronto como brota la energía sexual desde el chakra de base (uno de los siete principales centros energéticos del cuerpo situado en el coxis, en la base de la columna vertebral) que es la fuente de mi impulso espiritual. En cambio, si esta energía está mal utilizada, es decir como auto - gratificación y complacencia, puede girarse en contra mía. Sin una sincera manifestación de pureza, podrá transformarse en energía enfermiza o molesta. Aprendo pues a reconocer las energías que están en mí y las uso para lo mejor de mi evolución. Acepto quien soy, un ser divino y magnífico.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SÍFILIS (ver: VENÉREAS [enfermedades…])

La sífilis es una enfermedad infecciosa crónica causada por una bacteria y transmitida comúnmente por contacto sexual. Véase enfermedades venéreas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SILICOSIS

La silicosis es una afección pulmonar debida a la inhalación repetida de polvo de sílice. La gravedad de este padecimiento consiste en el hecho de que sigue evolucionando, incluso después de que el enfermo deje de estar expuesto a dicho polvo. Véase problemas en los pulmones, agregando que el mensaje se relaciona directamente con la forma de pensar de esta persona con respecto a su trabajo. Es interesante constatar que no todos los trabajadores expuestos al mismo tipo de polvo contraen la enfermedad.
El ego del ser humano siempre necesita un agente físico que le permita acusar a alguien o a algo de ser la causa de su enfermedad. Este es un buen ejemplo de una causa que parece ser solamente física, ya que la responsabilidad de la sílice ha sido establecida con certeza. El ser humano debe mantener la prudencia y no dejarse convencer por su ego ni por las apariencias físicas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SÍNCOPE (ver: DESMAYO)

SÍNDROME DE CUSHING (ver: CUSHING [síndrome de])

SÍNDROME DE BURNETT (ver: BEBEDORES DE LECHE [síndrome de los...])

SÍNDROME DE LAS UÑAS AMARILLAS (ver: UÑAS AMARILLAS [síndrome de las...])

SÍNDROME DE SOBRE – UTILIZACIÓN (ver también: ESPALDA [dolores de...], INFLAMACIÓN)

El **síndrome de sobre - utilización** es una enfermedad encontrada principalmente en los músicos. Se caracteriza por la inflamación de los tendones de los dedos, muñeca, codos o a veces los hombros o el cuello. Pueden producirse dolores de espalda. Se dice que las "posiciones obligadas" pueden provocar que hasta el 53% de los músicos de orquestas sinfónicas padezcan de dolores de espalda. Como músico, frecuentemente estoy confinado en espacios restringidos, disfrutando de una comodidad poco adaptada al empleo. Puede que las largas horas de práctica me conduzcan a pensar que el trabajo es una carga muy pesada cuando tengo los hombros afectados. La inseguridad del empleo y la competición feroz en este ambiente me hacen vivir grandes miedos y no me siento lo bastante sostenido; de aquí proceden mis dolores de hombros. Debo mantenerme flexible y armonizar mi energía mental y espiritual cuando están afectados mis tendones. Cada parte del cuerpo me manda un mensaje apropiado en lo que vivo. Por más que esto "pueda parecer" estar relacionado con mi profesión de músico, no hay casualidad. Identifico la parte relacionada para hacer la toma de consciencia que me ayudará a sentirme mejor en lo que hago.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SINUSITIS (ver: NARIZ – SINUSITIS)

SISTEMA INMUNITARIO (ver también: SIDA)

La defensa de mi organismo está asegurada por un **sistema de auto - protección**, el cual es esencial para protegerme de las agresiones que vienen del exterior como las bacterias, los virus, los hongos microscópicos y todos los demás problemas potenciales. Sin el funcionamiento total y completo de este sistema, es la muerte. Está en relación directa con mis estados emocionales y un profundo dolor en mi existencia puede reducir su fuerza de modo dramático. Las células inmunes se desarrollan al principio en la médula ósea y las que se volverán células –T están transportadas, a su madurez, hasta la glándula timo situada cerca del corazón. Su localización en relación al corazón me hace tomar mejor consciencia de la relación cuerpo – espíritu que existe. El **sistema inmunitario** responde a los sentimientos y al conjunto de mis pensamientos, sean éstos positivos o negativos. Así, todos mis pensamientos de ira, amargura, odio y resentimiento tendrán tendencia a debilitar mi **sistema inmunitario**. Por otro lado, todos los pensamientos de amor, armonía, belleza y paz interior tendrán tendencia a reforzar mi sistema inmunitario. El timo es la glándula endocrina que está asociada al chakra (centro de energía) del corazón. Por lo tanto, cuando mi **sistema inmunitario** está afectado, mi necesidad de amor es también muy grande. Mi mismo cerebro está muy vinculado a mi **sistema inmunitario** y ciertos estados mentales tendrán un poderoso efecto pudiendo afectar el funcionamiento de mi sistema.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SISTEMA LOCOMOTOR (ver también: HUESOS)

El **sistema locomotor** está vinculado a mi movilidad y mi flexibilidad, lo mismo que a mi apertura interior y mi apertura exterior. Reúne los huesos, los músculos, los tendones y los ligamentos. El armazón que sostiene todo mi cuerpo está formado de los huesos. **Éstos son los que representan mis principios morales, mi estructura, mi honradez, mi rectitud, mi estabilidad**. Cuando me vuelvo demasiado rígido en mis pensamientos, mis huesos también lo hacen y corren peligro de romperse más fácilmente. **En cuanto a las extremidades de mi cuerpo y mis músculos, simbolizan la acción y el movimiento**. Gracias a mis manos, puedo "coger" las cosas, agarrarme a ellas. **Mis piernas me permiten avanzar en la vida**. Una dificultad a moverme me indica que tengo miedo de progresar. Una falta de humildad o una negación a "doblarme" o a admitir mis errores tendrá por efecto que me costará doblar las rodillas. Mis pies representan la estabilidad. Conservo así el contacto con la tierra firme, tengo "ambos pies en el suelo". Cada parte de mi cuerpo me ayuda a tomar consciencia de mi flexibilidad o de mi rigidez. Elijo estar a la escucha de mi cuerpo porque es el guía de mi estado interior.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SISTEMA LINFÁTICO (ver también: GANGLIO [linfático])

El **sistema linfático** está compuesto de ganglios y vasos que transportan la linfa hasta la corriente sanguínea. Juega un papel importante en el funcionamiento del sistema inmunitario. El **sistema linfático** es, en cierto modo, en paralelo con el sistema sanguíneo Está vinculado más directamente al lado emocional, afectivo de mí – mismo. Si mi sistema nervioso está vinculado más directamente a mis pensamientos con mi cuerpo energético o astral, mi **sistema linfático** está relacionado más directamente con el lado afectivo de mi cuerpo energético o astral. El amor es seguramente el mejor medio de guardar el **sistema linfático** en buena salud y eficaz.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SISTEMA NERVIOSO (ver también: NERVIOS [en general])

Mi **sistema nervioso** está compuesto de nervios y centros nerviosos que sirven a la coordinación y al mando de diferentes partes de mi cuerpo, así como a la recepción de informaciones sensoriales, psíquicas e intelectuales. De hecho, mi **sistema nervioso** está vinculado más directamente a mis pensamientos en relación con la parte de mi cuerpo energético o mental. Es el sistema de conexión eléctrica en el plano físico que permite que mis pensamientos se vuelvan acción en este mundo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SOFOCACIÓN

La sofocación es la dificultad o la imposibilidad de respirar debida a un obstáculo mecánico, que ocasiona una asfixia rápida. Véase asfixia y problemas en los pulmones.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SOLITARIA (ver: TENIA)

SONAMBULISMO (SOMNÁMBULO)

El sonambulismo se observa sobre todo en los niños y en los adolescentes. Se caracteriza por desplazamientos durante el sueño con una coordinación normal de movimientos e incluso con pronunciación de frases bien construidas. El sonámbulo vuelve luego por sí mismo a su cama y su sueño prosigue sin ninguna perturbación. Al día siguiente no guarda ningún recuerdo de lo que pasó durante su sueño. En mi opinión, el sonambulismo no es un problema para quien lo padece, sino para las personas que viven con él; son ellos quienes temen por él. Los periodos de sonambulismo ocurren en la noche, en los momentos en que el niño vive su sueño de una manera muy intensa. No diferencia el mundo físico del mundo de los sueños. Ocurre con más frecuencia en los niños que tienen una imaginación muy fértil y que no pueden vivir sus deseos en el estado de vigilia.

Cuando soy **somnámbulo**, vivo una gran tensión interior a veces inconsciente. Puede que busque huir de una situación que me preocupa demasiado. Me “expreso” de este modo para dejar escapar esta tensión. Experimento frecuentemente el hecho de estar (incluso inconscientemente) “fuera de mi cuerpo”. Cuando se produce este acontecimiento, mi “cuerpo astral” dirige mi cuerpo físico a partir de esta posición “fuera del cuerpo”. Por esto, como somnámbulo, puedo andar los ojos cerrados y “ver”, a pesar de ello, los obstáculos porque los veo con la visión de mi cuerpo astral. Para disminuir este sonambulismo en mi vida, sería preferible que comunique más lo que vivo con mi cónyuge, con mis padres, con un amigo, o simplemente, que lo escriba. Podré entonces hallar más calma interior y normalizar mis horas de sueño.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SOMNOLENCIA

Puede suceder que tenga **somnolencia** después de haber disfrutado de una buena comida. Es un modo agradable de prolongar este momento. Ya no tengo que pensar, me dejo vivir. También es natural ver un anciano que se duerme durante el día ya que llega al final de su vida. Se queda ahí, cansado, esperando la muerte. Pero, si soy una persona de edad adulta y que regularmente tengo **somnolencia** durante el día, es que inconscientemente, me niego a vivir, me escondo, huyo para ya no tener que elegir, decidir, actuar. Mi cuerpo me dice que vuelva a tomar contacto con la vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SORDERA (ver: OREJAS-OÍDOS – SORDERA)

SORDO – MUDO (ver también: OREJAS – SORDERA)

Si soy **sordo** por una razón congénita o si perdí el oído durante mi pequeña infancia y que no pude aprender a hablar, entonces dirán de mí que soy un **sordo – mudo**. Mi grado de audición puede variar sin embargo de 0% a 30%. En mi experiencia de vida, es cierto que hay cosas que no quería oír, y es lo que me lleva a vivir esta situación. Para aclarar lo que no quería oír, puedo investigar cerca de mis padres y más especialmente cerca de mi madre para encontrar lo que ella no quería oír. Puede ser una situación en la cual se hubiese dicho a sí – misma: "Ya no quiero oír hablar de esto", mientras me llevaba. Soy responsable de lo que me sucede y si esto me afectó es porque, yo también, tenía algo que comprender. Tomo consciencia de esta situación y desarrollo cada vez más el oído interior que me permitirá disfrutar de las alegrías de la vida y me permitirá desarrollarme con la gente que me rodea.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SUDACIÓN (ver: TRANSPIRACIÓN)

SUBLINGUAL (glándula…) (ver: GLÁNDULAS SALIVARES)

SUEÑO (problemas de)

Los problemas de sueño más comunes son: pesadillas, enuresis (orinarse en la cama), insomnio, narcolepsia (enfermedad del sueño) y sonambulismo. Consulta estos términos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SUICIDIO (ver también: ANGUSTIA, ANSIEDAD, MELANCOLÍA)

✍ El suicidio es la acción de ocasionar voluntariamente la propia muerte (o intentarlo).

Es evidente que la persona que decide suicidarse, ya sea que lo logre o no, toma esta decisión porque cree que es la única salida que le queda. Son más numerosas las personas que fracasan en sus tentativas de suicidio que quienes lo logran: para las primeras son estas líneas.

La persona con tendencia suicida busca captar la atención de alguien para que se haga cargo de ella. Suele ser el tipo de persona que se siente víctima y que quiere que los demás le tengan lástima. Ella misma siente mucha lástima de su propia suerte. La parte de sí misma que se siente víctima es tan fuerte, que de manera continua le origina problemas, y ello le da la razón con respecto a que es realmente una víctima de la vida.

Por otro lado, la persona suicida debe realizar un proceso de perdón porque siente rencor y a menudo ira hacia quienes, según ella, no la cuidaron bien durante su infancia. Es del tipo que no respeta sus límites, y que quisiera tener todo de un modo inmediato; no tiene la paciencia ni el coraje necesarios para avanzar gradualmente.

Si sueles tener ideas suicidas o ya lo has intentado algunas veces, y todavía estás vivo, el mensaje es que, en tu fuero interno, quieres vivir. Sin embargo, tu forma de ver la vida hasta ahora no es buena para ti. Te sugiero que hagas un nuevo plan: busca la ayuda de alguien objetivo (que no se sienta responsable de tu felicidad), para realizarlo, porque en general, cuando una persona tiene pensamientos suicidas, está tan inmersa en su negrura que no logra ver esta nueva ruta que respondería a sus necesidades.

Vive un día a la vez y aprende a respetar tus límites. Debes restablecer contacto con tu capacidad de crear tu vida. Aprende que es TU VIDA y puedes hacer con ella lo que quieras. De cualquier forma, la vida es eterna y el alma inmortal. Si eliges terminar con esta vida antes de haber completado lo que viniste a hacer, debes saber que tendrás que volver para empezar de nuevo. Sólo tú deberás asumir las consecuencias de tu decisión. Los seres humanos utilizan muchas formas de huir para no hacerse responsables de su propia vida. El suicidio es la última fuga.

Si lees estas líneas porque perdiste a un ser querido que se suicidó, no debes juzgarlo. Consideró que había llegado a su límite y eligió esta forma de escape. Millones de personas en el mundo escapan en el alcohol, la comida, las drogas, los medicamentos, el trabajo, etc., y terminan por morir. Esto también es una forma de suicidio, pero realizado de una manera progresiva en lugar de llevarlo a cabo súbitamente. Acepta la idea de que aun cuando su cuerpo físico no esté aquí, su alma vive todavía, la vida continúa; cuando su alma decida regresar a encarnar en este planeta, la experiencia de su suicidio la ayudará de una forma u otra. Siempre hay algo que aprender de toda experiencia. A ti te toca aprender el desapego y darte cuenta de que nadie pertenece a nadie.

Si pienso en el **suicidio**, tomo la decisión de auto – destruirme. Me siento vacío de energía, esta idea ocupa mi pensamiento sin parar. Me vuelvo melancólico, solitario, lleno de amargura. Ya no consigo crear el contacto con el exterior. Mi sufrimiento es tal que ya no veo la luz. **El suicidio está relacionado con la huida**. Entonces, puedo preguntarme qué es lo que quiero huir.: mi dolor interior, mis responsabilidades, mi vacío interior, mi falta de amor, etc. Si consumo droga, alcohol y que mi alimentación es pobre en ciertos elementos nutritivos esenciales al equilibrio de mi sistema nervioso, entonces puedo tener más tendencia a tener ideas de suicidio. Decido confiar, cierro los ojos: la luz es la de mi corazón. **Hablo con alguien o escribo en un papel la desesperación que vivo pidiendo ayuda**.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

SUPRARRENALES (dolencias de las glándulas) (ver también: CUSHING [síndrome de CUSHING...], MIEDO, ESTRÉS)

✍ Las dos glándulas suprarrenales están situadas encima del polo superior de cada riñón. Tienen muchas funciones; en situaciones de urgencia, segregan la adrenalina necesaria para alertar al cerebro, acelerar el ritmo cardiaco y movilizar los hidratos de carbono de reserva a fin de proporcionar la energía requerida. Segregan la cortisona, otra hormona que tiene una función importante en el metabolismo de los hidratos de carbono y con acción antiinflamatoria, así como las hormonas necesarias para mantener el equilibrio electrolítico. Los diferentes problemas que presentan se deben a su HIPOFUNCIONAMIENTO o HIPERFUNCIONAMIENTO.

Estas glándulas son el enlace entre el cuerpo físico y el chakra básico. Este chakra nos proporciona la energía necesaria para mantener la fe en nuestra Madre Tierra y en su capacidad de atender nuestras necesidades básicas, es decir, todo lo relacionado con TENER en la vida.
Todo problema en las glándulas suprarrenales indica que la persona afectada tiene muchos miedos irreales, sobre todo con respecto a su vida material. Tiene miedo de equivocarse de dirección. No tiene suficiente confianza en sí misma para creer en su capacidad de satisfacer sus necesidades materiales. Su imaginación es demasiado fértil. Se desvaloriza y siente no ser más vigorosa y dinámica.
Su hiperfuncionamiento indica que la persona mantiene siempre en alerta a sus glándulas suprarrenales como si tuviera que hacer frente a alguna urgencia cuando, en realidad, ello sucede principalmente en su imaginación, experimentando así una pérdida de proporción, una incoherencia. El hipofuncionamiento indica que la persona no ha sabido respetar sus límites y sus glándulas se han agotado. En realidad, le dicen que deje descansar a su mente, que se relaje y que confíe más en el Universo que siempre se ha ocupado de todos aquellos que se lo permiten.

Tu cuerpo te dice que dejes de creer que estás solo para cubrir tus necesidades y que dejes de creer que únicamente tu mente, es decir, lo que has aprendido hasta ahora, puede ocuparse de ti. Debes aceptar que también existe una fuerza interna, tu DIOS interior, que sabe todo lo que necesitas mucho mejor que tu mente. De este modo, tus necesidades básicas serán respetadas y satisfechas. En lugar de preocuparte sin cesar, dedica un tiempo a dar gracias por todo lo que tienes en este momento. Restablece el contacto con tu poder interior, que te dará nuevamente el dinamismo necesario para ir en la dirección deseada.

La función primera de las **glándulas suprarrenales** es producir una hormona que se llama adrenalina. Están vinculadas al primer CHAKRA (centro de energía) que se llama **centro del coxis**. Estas glándulas tienen por función el regularizar el pulso y la presión sanguínea y permiten al cuerpo experimentar situaciones peligrosas. Cuando me siento en peligro, o si estoy realmente en peligro, mi percepción puede ser diferente, pero mi cuerpo contestará en seguida a cualquier situación de estrés y tensión que siente como peligrosa, manifestándose dicha situación o no. Así, se puede constatar que el cuerpo responde seriamente a los avisos que un estrés puede provocar. Puedo relacionar este peligro con una situación en mi vida en la cual tengo miedo de perder o bien tiempo, dinero, premio, cónyuge, etc., **porque tomé una "mala decisión" o una "mala dirección" en mi vida**. Entonces, quiero ir muy de prisa y muy lejos en uno o varios campos de mi vida pero esto implica una gran determinación, elecciones juiciosas y no me concedo el derecho al error, lo cual sólo es de hecho una experiencia de vida. De aquí un nivel de estrés intenso. Las **suprarrenales** se hallan encima de los riñones que se consideran como la sede del miedo y de la pena. La adrenalina que se libera cuando estoy en estado de excitación tendrá por efecto estimularme y me hará creativo o, al contrario, podrá causarme lesiones, incluso destruirme. Una acumulación excesiva de estrés conlleva un agotamiento total. El síndrome de "esto pasa o se rompe" puede entonces manifestarse de modo regular. Tengo interés en deshacerme de mi actitud pesimista y decido fijarme un objetivo en la vida. Adopto un estilo de vida simple y me abro más, recupero mi equilibrio.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TABAQUISMO (ver: CIGARRILLO)

TACÓN

El padecer de un **dolor en el tacón** me indica que vivo angustia, que me siento incomprendido y **sin apoyo en las cosas por hacer**. El **tacón** siendo el punto de apoyo de mi cuerpo, un dolor en este lugar demuestra que vivo incertidumbre frente al futuro. Me siento dubitativo e insatisfecho de mí o de mi vida y me parece que pierdo la maestría de mi cuerpo. Todo mi cuerpo descansa en mis tacones, entonces puede que sienta necesidad de un apoyo sólido en la vida para poder seguir andando con total seguridad. Mi cuerpo me dice que puedo tener confianza y avanzar con total seguridad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TÁLAMO

El **tálamo** es un par de voluminosos núcleos de sustancia gris, situados de cada lado del tercer ventrículo del cerebro anterior y que sirven de relé para las vías sensitivas. Una disfunción de éste me indica que estoy otra vez con grandes planteamientos frente a mí – mismo, a lo que soy y a cómo se me percibe. Puedo tener tendencia a estar desesperado. Tengo miedo de la opinión de los demás, miedo de que se me subestime. Estoy a la búsqueda de mi verdadera identidad. Aprendo a aceptarme tal como soy y comprendo que siendo auténtico con la gente que me rodea, manifiesto así mucho más amor y mantendré relaciones sanas y duraderas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TALÓN (dolores en el)

✍ El talón es el extremo posterior del pie, sobre el cual nos apoyamos para caminar. La gran mayoría de los dolores que se presentan aquí no tienen ninguna causa física aparente.

👎 La persona a la que le duele el talón desea avanzar e ir hacia sus metas, pero duda porque no se siente apoyada. Es del tipo a quien le gusta tener el consentimiento o el permiso de alguien antes de actuar. Se siente culpable cuando actúa sin la aprobación de los demás. Por otro lado, sufre si tiene que quedarse en un lugar determinado.

👍 Tu talón te indica que puedes apoyarte en ti mismo para tomar decisiones y avanzar. Eres el mejor sostén que puedes tener. No necesitas creer que para probar tu amor o para ser amado, los demás deben estar siempre de acuerdo contigo. Es imposible que todo el mundo coincida siempre. La vida sería muy aburrida si todos tuviéramos la misma opinión. Recuerda que nadie en el mundo está obligado a apoyarte en tus proyectos, pero tú tampoco estás obligado a apoyar a todos tus seres queridos. Puedes aceptar que te sigan de cerca, mientras avanzas por ti mismo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TAQUICARDIA (ver: CORAZÓN – ARRITMIA CARDIACA)

La taquicardia es una aceleración, regular o no, del ritmo de los latidos cardiacos. Véase ansiedad y problemas del corazón. También puede ser causada por un ataque de agorafobia. Véase también esta palabra.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TARTAMUDEO (ver también: BOCA, GARGANTA [en general])

✍ El tartamudeo es un trastorno del lenguaje que aparece generalmente en la infancia y permanece hasta la edad adulta.

👎 La persona que tartamudea fue, en su juventud, del tipo a quien le daba mucho miedo pedir y sobre todo expresar sus deseos. Todavía teme a quien representa autoridad, sobre todo cuando necesita expresar lo que quiere.

👍 Ha llegado el momento de darte cuenta de que tienes derecho a desear, aun cuando tu cabeza te diga que no es razonable o que debería asustarte que alguien crea que tus deseos no son legítimos. No tienes por qué justificar nada. Te puedes permitir desear lo que quieras, porque, de todos modos, vas a asumir las consecuencias de lo que elijas. Esa responsabilidad la tenemos todos y cada uno de nosotros.

Por otro lado, crees que los demás son autoritarios, pero hay una parte de ti que también es autoritaria y quiere expresarse. Cuando compruebes que esta parte no es mala y que incluso puede ayudarte a que te afirmes, te reconciliarás con aquellos a quienes consideras autoritarios.

El **tartamudeo** es la manifestación de un trastorno de elocución, una dificultad parcial o grave en el hablar, decir o expresarme claramente (esto va desde algunas palabras por casualidad hasta un trastorno regular). Se vincula a la garganta, al centro de la comunicación y de la expresión de sí. Puede que mi tartamudeo provenga de un bloqueo afectivo o sexual derivando de mi infancia. Esto no necesariamente quiere decir que viví contactos pero pude registrar un miedo, conscientemente o no, con relación a mi sexualidad en relación con una persona o un acontecimiento. Es una forma de inseguridad profunda procedente de la infancia vinculada con uno de los padres (padre o madre). Es una especie de inhibición, una incapacidad a dominar adecuadamente mis pensamientos y mis emociones intensas y el intento fracasado de controlar la expresión de mi lenguaje que ya no es espontáneo (este tipo de desorden puede llegar temprano en la infancia cuando el niño estuvo ridiculizado en su derecho a llorar; "¡*No llores*!") Transformo entonces esta emoción en **tartamudeo**. Tengo miedo de ser "claro", dudo, no consigo decir claramente lo que siento; inhibo y deformo mis palabras por miedo al rechazo o por ansiedad. *¿Si digo claramente lo que vivo, cómo se lo tomarán mis padres? ¿Soy bastante correcto para ellos? ¿Contesto a sus esperanzas? ¿Me permiten ser lo que soy? ¿Sobrepasan mis pensamientos mis palabras?* Hay muchas probabilidades de que uno o ambos padres míos sean muy autoritarios y dominantes. Me siento juzgado, controlado, criticado e incluso ridiculizado suficientemente como para acabar creyendo que mis palabras no valen nada. Siendo niño, puede que me hayan impedido expresarme. Entonces manifiesto todo tipo de desórdenes de comportamiento, yendo desde la timidez hasta el repliegue sobre mí. El primer paso es aceptar abrirme al nivel del corazón a mis pensamientos, mis palabras, mis acciones y que respete la "velocidad de ser" que es la mía. Me respeto tal como soy, sin enjuiciamiento ni crítica. Acepto expresar mis ideas, mis alegrías, mis penas y mis miedos. Entonces puedo empezar a hacerme confianza, a sentir mis emociones, mis sentimientos y a abrirme a la gente que amo. Así, encuentro una calma interior que me permite expresarme con mucho más seguridad. Evitaré así las farfullas, el atrabancado de las palabras a causa de una mente demasiado activa, o el retener ciertas palabras cuya repercusión me asusta.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TEJIDO CONJUNTIVO (fragilidad del...)

Un tejido es un grupo de células teniendo una misma forma o cumpliendo una misma función. El papel del **tejido conjuntivo** es el de sostener los demás tejidos del cuerpo, asegurando la nutrición de los tejidos musculares, nerviosos y del epitelio (un tejido que cubre las superficies del organismo del exterior o del interior, así como el llenado de los intersticios (de las hendiduras) que se encuentran entre estos tejidos. Debo preguntarme: "Qué es lo que necesito, yo, para alimentarme, tanto emocionalmente como físicamente y espiritualmente?" Me siento yo bastante sostenido o tengo la sensación de deber hacerlo todo por mí – mismo, incluyendo el hecho de deber "llenar los agujeros" en el trabajo, en casa, por ejemplo? Ya que me desvalorizo fácilmente, debo ser útil e importante. Me siento frecuentemente restringido en mi libertad y tengo tendencia a poner en los demás la responsabilidad de mis males. Tengo tendencia a tener rencor y perdono difícilmente. Tengo ventaja en comunicar mis estados de ánimo, mis necesidades: esto me ayudará a descubrirme, a tomar mi vida entre manos y a buscar la ayuda que necesito y a la cual tengo derecho.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TEMBLORES (ver también: PARKINSON [enfermedad de...])

Un temblor es un movimiento anormal involuntario, un tipo de oscilación rítmica, que mueve una parte o todo el cuerpo. Véase enfermedad de parkinson, teniendo en cuenta que si el temblor es ligero, la causa del problema está menos profundamente enraizada que si es fuerte. Además, si sólo tiembla un miembro del cuerpo, observa qué función tiene ese miembro para saber en qué área vives la rigidez.

Los **temblores** afectan particularmente los miembros superiores del cuerpo y en especial las manos. Son movimientos irregulares que se producen frecuentemente después de un enfado excesivo o después de un miedo o una debilidad física. Sintiéndome cogido, mis **músculos** se tensan y se ponen a temblar. Estoy como un volcán en erupción, la rabia ruge en mí. También puede que este **temblor** ocurra después de una noticia o información de la cual me niego a ver las consecuencias conscientemente. Entonces, hay conflicto entre mi parte consciente y mi subconsciente. Esta tensión que existe entre ambos provoca un **temblor** involuntario de una u otra parte de mi cuerpo (brazos, rostro, piernas, tronco). Puede ser después de una pregunta que me estaba haciendo desde hace tantos años y de la cual tengo la respuesta pero dudo de su veracidad. La

energía que había acumulado en mi inconsciente a fuerza de desear mi lugar, se libera bajo forma de **temblores**. Aprendo a tomar mi lugar, me relajo y vivo un día a la vez.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TENDÓN de AQUILES

El **tendón de Aquiles** une el músculo de la pantorrilla al hueso del tacón. Es el tendón más poderoso del cuerpo: puede soportar hasta 400 kilos (880 libras). Permite que mis pensamientos y deseos, tanto físicos como espirituales se realicen. Sirve también a expresar cualquier bloqueo en el movimiento del tobillo. Por ejemplo, puedo tener un gran deseo de estabilidad pero esto es difícil de realizar a causa de una situación financiera precaria. Sigo poniendo cosas en marcha para realizar mis sueños y para alcanzar los objetivos que me he fijado.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TENDINITIS

✍ La tendinitis es una inflamación de un tendón, ligamento formado de tejido conjuntivo a través del cual el músculo se une al hueso correspondiente. Puede tratarse de una rotura, la cual se manifiesta con un fuerte dolor y un crujido. Puede llegar a causar la degeneración del tendón.

La persona que sufre tendinitis siente o ha sentido un enojo reprimido. Es alguien que se impide hacer algo por miedo a una ruptura. El lugar del cuerpo afectado indica el área en la que se sitúa el miedo; si por ejemplo, es en una mano, la persona afectada debe observar qué se impide hacer con ella que pudiera ocasionar una ruptura de la cual se sentiría culpable.

El mensaje que recibes con esta tendinitis es que no creas que puedes permitirte hacer lo que quieres sólo cuando ello complazca a los demás o a alguien en especial. Es posible que tu temor a la ruptura sea sólo fruto de tu imaginación. Es aconsejable que verifiques con la persona adecuada si lo que crees es cierto o no. Además, debes comunicarle a esta persona lo que quieres y decirle qué es lo que respondería a tus necesidades.
Tampoco olvides que si sientes tanto enojo hacia ti mismo es porque no escuchas tus verdaderas necesidades. El enojo parece provenir de una causa externa, pero cuando dedicamos tiempo a comprobarla vemos que la realidad es otra: uno termina por darse cuenta de que es hacia uno mismo. *Ver* también las explicaciones sobre las enfermedades inflamatorias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TENIA (ver: INTESTINOS – TENIA) (ver también: PARÁSITOS)

Véase parásitos, agregando que aquello que parasita al enfermo ocupa todo el espacio. Su engreimiento le hace sentirse más solitario. No hay lugar para los demás.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TENSIÓN ARTERIAL – HIPERTENSIÓN (demasiado alta)

La imagen representando a una persona padeciendo **hipertensión** es el **presto (**olla cerrando herméticamente, con un control de vapor y sirviendo a cocer los alimentos bajo presión.**)**. Soy esta persona que cumula, durante largos períodos, pensamientos y emociones que no están expresadas; frecuentemente soy hipersensible y me controlo mal. Mis iras y contrariedades son reprimidas, haciendo hervir así mi interior. También puedo tener tendencia a la procrastinación o a aplazar a más tarde las cosas que debo decir o hacer por miedo o falta de confianza en mí, y acabo por vivir una tensión nerviosa intensa, porque veo todo esto como una montaña y no sé si seré capaz de realizar todos mis proyectos. Así puedo hacer fábulas, aumentar mis problemas y mi culpabilidad aumentará rápidamente la “presión”. Mi deseo de controlarlo todo y resolver las situaciones de mi aumenta mi presión que puede hacerse insostenible. Viviendo un miedo profundo de estar rechazado, me siento en peligro y me mantengo en guardia. La **hipertensión** que vivo puede también hallar su fuente en mi miedo de la muerte, conscientemente o inconscientemente, y en mi deseo de sacar partido al máximo de mi vida, porque quiero realizar los múltiples objetivos que me he fijado. Debo aprender a dejar salir el vapor suavemente. Evito la acumulación que provoca la explosión. Aprendo a hacerme confianza.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TENSIÓN ARTERIAL – HIPOTENSIÓN (demasiado baja)

Contrariamente a la **hipertensión**, la **hipotensión** se halla en una persona cuya presión es demasiado baja (observar que una persona puede tener una presión por debajo de la normal y hallarse en plena forma. Su presión es pues adecuada para ella ya que su calidad de vida no está afectada). Si soy una persona que tiene la **presión baja**, esto puede indicar que mi deseo de vivir está ausente. Tengo la sensación que nada funciona, que para mí es inútil hacer esfuerzos porque de todos modos, tengo el sentimiento de que las cosas no funcionarán. Me siento vacío de energía y no consigo llevar el peso de los acontecimientos. Me abandono al desánimo. El alma ya no está en mis acciones. Vivo en víctima y tengo la sensación de que mi vida se parece a un callejón sin salida. La **hipotensión** puede llevar a una pérdida de consciencia. Es el signo de que quiero huir de mis responsabilidades, de ciertas situaciones o ciertas personas porque el hecho de hacer frente me llevará a situarme y a hacer acciones que quizás no me apetece hacer. El mensaje que me da mi cuerpo es hacerme confianza y apresurarme. Elijo dejarme guiar por mi fuerza interior.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TESTÍCULOS (en general)

Los testículos son las dos glándulas que producen las hormonas masculinas y los espermatozoides. Normalmente están colocadas bajo el pene, en una cubierta o *bolsa;* el testículo izquierdo desciende en general más que el derecho. Estas glándulas son en el hombre lo que los ovarios en la mujer. Los problemas en los testículos son variados: pueden ir de un DOLOR hasta el CÁNCER. Véase dolor en el ovario, transfiriendo al hombre lo escrito para la mujer.

Las **glándulas sexuales masculinas** representan el aspecto masculino. Un problema en los **testículos** frecuentemente se relaciona con los miedos, la inseguridad, las dudas referentes al hecho de ser hombre. Puede indicar una falta de aceptación de su sexualidad, de su preferencia sexual. El miedo a ser juzgado según mis resultados puede llevarme hasta la impotencia. Cuando vivo una situación tensa, me ocurre tener la sensación de estar **sujeto por los testículos**, sobre todo si mi pareja es una persona de poder. Debo interrogarme sobre mis sentimientos referentes a mi virilidad y revisar mi concepto del principio masculino.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TESTÍCULOS (cáncer de los...) (ver: CÁNCER DE TESTÍCULOS)

TETANIA

La **tetania** se caracteriza por crisis que hacen contraerse mis músculos y mis nervios, principalmente en las extremidades. Siento cómo se crispan mis manos, mis pies, todos mis músculos. Este estado está causado por una hiperexcitabilidad y se produce cuando tengo contrariedades. En algunos casos, durante crisis importantes, mis dedos se aprietan y mi pulgar se esconde debajo de mis dedos doblándose en el interior de mi mano, como si quisiera aislarse del mundo exterior. Quizás yo también quiero aislarme, "cortarme" del mundo, teniendo quizás incluso el deseo inconsciente de morir, porque ya no tengo el gusto de vivir, ya no tengo alegría de vivir. Debo aprender el control de mí. Elimino los pensamientos negativos y minimizo el efecto de la contrariedad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TÉTANOS (ver: MÚSCULOS – TÉTANOS)

El tétanos es una enfermedad infecciosa grave debida a la acción de la toxina secretada por el bacilo de Nicolarer *(Ciostridium tetam),* un microbio que vive en la tierra. Este bacilo penetra en el organismo a través de una herida, generalmente manchada de tierra. Véase convulsiones, agregando que el tétanos es un mensaje todavía más importante y urgente que una simple convulsión. La expresión del rostro de la persona que la sufre cambia hasta tal punto que parece poseída. Es posible que el accidente o la herida que provocó la enfermedad haya revivido un dolor profundo. Esta persona quizá enterró en ella un sentimiento de ira hacia alguien. Sólo el perdón puede dar un resultado duradero y eficaz.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TICS NERVIOSO (ver: CEREBRO – TICS)

TIFOIDEA (fiebre)

Véase fiebre, agregando que el mensaje es urgente por la gravedad de esta fiebre si no se le trata. Esta persona vive tal enojo que queda postrado, abatido e indiferente a su entorno. Debe apresurarse a realizar su proceso de perdón con la persona que desencadenó este enojo tan fuerte y no dejar que su orgullo le impida seguir este método (véase las etapas del perdón).

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TIMIDEZ

La **timidez** hace que paso al lado de cosas maravillosas. Evito a la gente que no conozco. Temiendo ser juzgado, renuncio a las cosas nuevas pretextando que no son para mí. Bajo los brazos, rehúso luchar. Tengo tendencia a adquirir seguridad con la rutina. Me amo poco y mi débil estima de mí y mi poca confianza en mí me incitan a quedarme en un marco bien establecido, en el cual no me siento ni herido, ni rechazado, ni incomprendido. Esta forma de huida de mi **timidez** me lleva a quedarme apartado. De todos modos, es muy posible que esté feliz así porque me protejo también de situaciones o personas que podrían herirme. Tomo la costumbre de actuar con calma y me doy la oportunidad de descubrir, cada día, nuevas cosas y nuevas personas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TIMO (ver también: SIDA – SISTEMA INMUNITARIO)

El timo es una glándula situada en la parte alta del pecho, debajo del cuello. Su función tiene que ver con la inmunidad. Véase enfermedades del corazón, agregando lo que sigue:

Esta glándula es el enlace entre el cuerpo físico y el chakra (centro de energía) del corazón. Todo problema en el timo indica un bloqueo de energía, una obturación al nivel del corazón. Es interesante constatar que alcanza su máximo crecimiento a los dos años y, desde los tres años, comienza a disminuir hasta atrofiarse casi por completo en la edad adulta. Esta atrofia se corresponde con la de nuestra capacidad para amarnos como adultos.

Estoy convencida de que dentro de algunas generaciones la ciencia podrá comprobar que esta glándula ha dejado de atrofiarse en los adultos aportándoles una mayor inmunidad contra las enfermedades (como el SIDA). La palabra inmunidad significa *al abrigo* de, *libre de,* por lo que tener un problema de inmunidad significa que la persona no se ama lo suficiente para ponerse al abrigo de las tensiones cotidianas. Esta gran inmunidad se producirá cuando los humanos vuelvan a amarse de manera incondicional, como todos los grandes maestros de la humanidad nos han enseñado a lo largo de los siglos.

El **timo** es una pequeña glándula ubicada en el tórax y que produce un tipo de glóbulos blancos (linfocitos T- que juegan un papel esencial en la respuesta inmunitaria del organismo. El **timo** es la glándula endocrina que está vinculada directamente al centro de energía del corazón, también llamado chakra del corazón. Su actividad disminuye con la edad. Una dificultad en el **timo** me indica que tengo la impresión de que han venido a quitarme algo que me pertenecía. Puede ser un trabajo, un cónyuge, un objeto material, etc. Me han ¡"quitado el pan de la boca"! Entonces me he sentido el espacio de un momento "sin defensa", sin saber cómo reaccionar. Comprendo cuanto estoy protegido en mi vida de cada día. Aprecio lo que tengo en el momento actual, porque la vida sólo es movimiento y lo que tendré mañana puede ser diferente de hoy. ¡Cuanto más me desprendo del mundo material, más grande es mi sentimiento de libertad!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TIMPANISMO

El **timpanismo** es el aumento de la sonoridad del tórax o del abdomen. Se lo puede detectar golpeando una zona del cuerpo con los dedos; esto "suena" como en un tambor. Este estado puede ser el signo de que soy una persona de muy gran sensibilidad y que conservo en mí mis emociones en vez de dejarlas ir libremente. Para protegerme de mi sensibilidad, "razono" mis emociones para tener la sensación, con mi intelecto, de conservar el control sobre ellas. Acepto vivir plenamente mis emociones, porque son una riqueza para descubrir diferentes facetas de mí mismo.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TINNITUS (ver: ZUMBIDOS EN LOS OÍDOS)

TIÑA

La tiña es una enfermedad parasitaria del cuero cabelludo que provoca la caída del cabello. Véase problemas en la piel y del cabello.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TIROIDES (en general)

La **glándula tiroides** se halla en la base del cuello. Está vinculada directamente al centro de energía de la garganta, también llamado chakra de la garganta. El papel de esta glándula es secretar dos hormonas muy importantes, bien la tiroxina y la tiotironina que tienen como particularidad el contener iodo, reconocido por ser un poderoso antiséptico necesario al buen funcionamiento de todo el cuerpo. Sin ellas, no podría vivir. Un caso de híper o hipo - funcionamiento de la tiroides podrá presentarse si tengo el sentimiento de siempre reprimir insultos o que la vida es injusta conmigo. Complaciéndome en este papel, llego incluso a provocar alrededor mío situaciones problemáticas para ser cada vez más una pobre víctima. El cuello, que junta la cabeza con mi cuerpo, hace de esta área la unión entre el cuerpo y la mente. Si mi orgullo es muy fuerte y que cierra mi corazón, pasó al lado de mis verdaderas necesidades. El centro de energía de la garganta representa mi creatividad. Aprendo pues a expresarme libremente y uso todos mis medios. Desarrollo mi espíritu creador.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TIROIDES (problemas de la glándula)

✍ La glándula tiroides tiene la forma de un escudo y está situada en la base del cuello. Las hormonas segregadas por ella tienen una función importante en diferentes niveles del cuerpo y sus problemas se relacionan con el HIPERTIROIDISMO o el HIPOTIROIDISMO.

La glándula tiroides une al cuerpo humano con el chakra (centro de energía) de la garganta. Éste está unido a la energía de la voluntad, la capacidad de tomar decisiones para manifestar nuestras necesidades, es decir, crear nuestra vida según nuestras verdaderas necesidades. Es así como crecemos como individuos. Este chakra está directamente relacionado con el chakra sacro, que se encuentra al nivel de los órganos genitales (véase dolor en los ovarios para la mujer y dolor en los testículos para el hombre). Debido a que estos centros de energía están conectados entre sí, todo problema en la zona de uno de ellos significa que existe un problema en la zona del otro.

En el caso de la persona que sufre una hiperactividad de la glándula tiroides (hipertiroidismo), su cuerpo le dice que está demasiado metida en la acción; desea moderar y crear su vida, pero no se lo permite: se cree obligada a crear la de todos sus seres queridos. Esta persona no dedica tiempo a averiguar sus propias necesidades antes de pasar a la acción. A menudo, la persona hiperactiva busca probar algo a alguien o hacer que la amen. Se exige demasiado y les exige demasiado a los demás. Suele tener miedo de no poder actuar lo suficientemente rápido, de tener las manos atadas. Según ella, hay que *actuar rápido.* Sus acciones no se basan en la motivación adecuada, ni en sus verdaderas necesidades. También es el tipo de persona que puede decir lo que sea, incluso mentir, para hacer que las cosas se muevan.

En el caso de la persona que sufre por una falta de actividad de la glándula tiroides (hipotiroidismo), su cuerpo le dice que desea pasar a la acción, que no hace las demandas suficientes para obtener lo que quiere en lo más profundo de sí. Está segura de no ser suficientemente rápida para lograr lo que quiere. No está en contacto suficiente con su *YO QUIERO.* Estas dos palabritas detentan un gran poder creador: ayudan a poner en movimiento lo necesario para manifestar lo que queremos.

Además, se dice que este chakra es la entrada a la abundancia. ¿Por qué? Porque al escuchar nuestras verdaderas necesidades honramos a nuestro *YO SOY* y cuando éste se encuentra verdaderamente en armonía, el ser humano sólo puede vivir en la abundancia en todos los niveles: felicidad, salud, amor, dinero, etc.

Si tu glándula tiroides está demasiado activa, recibes un mensaje importante para que te moderes y dediques un tiempo a averiguar lo que realmente quieres para crear la vida que te gustaría. No creas que debes actuar siempre para ser importante, reconocido o querido. Tampoco creas que todo es urgente. Estoy segura de que cuando recuperes tu ritmo natural, de acuerdo con tus verdaderas necesidades, todos los que te rodean se sentirán todavía más complacidos. Como ésta es la glándula del crecimiento, si utilizas tu *YO*

QUIERO sólo según tus necesidades, crecerás mucho más al nivel del alma y te darás cuenta así de lo que viniste a hacer sobre la Tierra.
Si tu glándula tiroides no es lo suficientemente activa, date cuenta de que sólo tú puedes llevarla de nuevo a su estado natural. No te favorece creer que no puedes crear tu vida y que no debes pedir. También ha llegado el momento de que dejes de creer que no tienes derecho a hacer lo que quieres. Aun cuando en tu niñez hayas aprendido a tener miedo a pedir, tu cuerpo te dice que ahora puedes dejar ese miedo atrás.
Quizá tengas que realizar un proceso de perdón hacia la persona o personas que pudieron haberte perjudicado en sus acciones o sus gestos, o que te hicieron creer que no podías hacer gran cosa por ti mismo. Date cuenta de que estas personas vinieron a tu vida para mostrarte lo que debías aprender, es decir, sobreponerte al miedo a demostrar tu propia voluntad de crear (ver las etapas del perdón).

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TIROIDES – BOZO

El **bozo** suele indicar que mi glándula **tiroides** está sobre – activa. Esto proviene de una aceleración de varios procesos corporales y mentales. Esta glándula es responsable, entre otras cosas, de la regulación del proceso respiratorio. Está estrechamente vinculada a mi deseo de vivir, a mi compromiso a entrar en la vida. La **hipertiroidea** es una respuesta estresante que revela mi angustia, mi pena, en resumen emociones intensas no expresadas que hacen hinchar mi glándula **tiroides** (garganta). **Tengo la sensación de que todo va demasiado de prisa!** Esto también puede resultar del sentimiento de estar ahogado por la vida. Mi glándula **tiroides** se cuestiona, o sea: “¿Debo seguir manteniendo la vida o no?” Necesito expresar mis necesidades, mis deseos, mis emociones en vez de reprimirlas, para permitir que mi glándula **tiroides** funcione normalmente. En el caso de que el bozo resulte de la **hipotiroidea**, es decir que la glándula tiroides trabaje insuficientemente durante un largo período de tiempo, como si se desmayase, esta manifestación deja ver mi personalidad pesimista y mi tendencia a la desesperación, porque tengo poco el gusto de realizar cosas y adopto una actitud de “víctima” frente a lo que me sucede. Vivo así mucha contrariedad y amargura y tengo la sensación de que el mundo entero está en contra mía. Debo desarrollar una actitud más positiva y asumirme para poder alcanzar mis objetivos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TIROIDES – HIPERTIROIDISMO

El hipertiroidismo es una secreción demasiado abundante de hormonas de la glándula tiroides. Véase problemas en la glándula tiroides.

Indica una hiperactividad, una actividad demasiado grande de la glándula **tiroides**. Mi metabolismo aumenta. Por lo tanto tengo calores y transpiro. Vivo una gran decepción por no poder cumplir lo que quiero realmente o expresar lo que debo decir porque respondo a las esperas de los demás en vez de las mías. En consecuencia, vivo rencor, frustración, odio hacía todo lo que no corresponde realmente a mis esperas; También puedo escuchar los consejos de los demás sin escucharme interiormente. Además, me doy plazos muy cortos en las cosas por hacer, lo cual me pide siempre apresurarme para terminar a tiempo los proyectos en curso. **Siempre hay que ir más de prisa!** Cuando mi tiroides está hiperactiva, frecuentemente tengo dificultad con el tiempo y con el hecho de hacer tarde. Entonces, mi cuerpo me da un mensaje. Tomo consciencia de mi poder. Así, tomo mis decisiones y creo mis acciones según mi discernimiento interior. Soy co-creador de mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TIROIDES – HIPOTIROIDISMO

El hipotiroidismo es un sub – funcionamiento de la glándula **tiroides**, una insuficiencia de la **tiroides**. Puede provocar una prominencia de los ojos. Las causas físicas son: un desarreglo del sistema inmunitario, una destrucción de la **tiroides** por una tiroiditis formando anticuerpos que atacan la glándula y una carencia de iodo lo cual conduce a un incremento del porcentaje de colesterol, cansancio, dolores musculares, un hormigueo y frío en las extremidades, estreñimiento y una disminución de los reflejos. Incluso puede aparecer el desánimo haciéndome triste, pesimista y suscitando el sentimiento de estar incomprendido. Mi cuerpo me transmite un S.O.S. Las causas metafísicas son también importantes. El chakra de la garganta está vinculado a mi comunicación y a mi creatividad. ¿Cómo es mi comunicación conmigo mismo, con mis familiares y los demás? ¿Cómo es que ejerzo mi creatividad en lo que hago? La **hipotiroidea** también puede proceder de mi incapacidad a afrontar una situación que reaparece repetidas veces en mi vida frente a la cual no sé cómo reaccionar. Soy creador de mi vida. Comunico la armonía por todas partes alrededor mío. Tengo fe y veo la vida con una nueva mirada.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TOBILLOS (ver también: ARTICULACIONES)

Véase problemas en los pies, agregando la falta de flexibilidad en la manera de pasar a la acción, de cambiar de dirección ante el porvenir. Si se debe a un accidente, ver también dicha palabra.

El **tobillo** es una parte del cuerpo muy flexible y móvil. Sirve para sostener el cuerpo y, por su posición física, sufre grandes presiones. Es una especie de puente, nexo entre yo y la tierra. Es a causa de ella si estoy conectado a la tierra en el suelo, si la energía espiritual viaja desde arriba hacía bajo y viceversa, si estoy en contacto con la tierra – madre. También es el lugar en el cual expreso mi capacidad de adelantar, de levantarme y de mantenerme de pie, estable y anclado. El **tobillo** ejecuta los cambios de dirección y, por consiguiente, representa mis decisiones y mis compromisos que se toman teniendo en cuenta mis creencias y mis valores. Cualquier herida o dolor en los **tobillos** está vinculado con mi capacidad en mantenerme flexible, mientras voy cambiando de dirección. Si tengo miedo de lo que deriva, si soy inflexible frente a una decisión que tomar, si voy demasiado de prisa sin reflexionar, si tengo miedo de mis responsabilidades presentes o futuras, si tengo la sensación de ser inestable, corro el riesgo de frenar la energía en mis **tobillos**. Según la intensidad del bloqueo de energía y de mi cierre al flujo de vida, puede resultar un esguince, una torcedura o una fractura. No puedo tenerme en pie sin mis tobillos. Quizás deba apoyarme en nuevos modos de ver las cosas, nuevos "criterios" que son más abiertos y flexibles. Toman cuidado de mí y de mi ser interior, me soportan en la vida. Si un tobillo cede o se rompe, ya no tengo base sólida, necesito cambiar de dirección, vivo un conflicto mental. Mi tobillo ya no puede soportarme y es el cuerpo entero que cede físicamente. En cierto sentido, mi vida se derrumba también, pero es más la imagen de que hay algo que no va en vez de un derrumbe real de la persona. Referente a la **torcedura**, el **tobillo** torcido, es la energía que se "tuerce" en el tobillo y mi estructura de soporte está deformada. Ya no hay nada claro y definido. Cuando estoy confrontado a algo muy profundo, un cambio **obligado** para mi estar – mejor, se manifiesta la **ruptura** o **fractura**. Verdaderamente, debo cambiar de orientación. Están en juego mi honor, mi seguridad, mi objetivo y mi orientación en la vida. Poco importa la dolencia, el período de inmovilidad que sigue, permite a mi cuerpo y a mi ser interior integrar adecuadamente el aspecto de mi vida que debo cambiar y permite también a la maravillosa transformación que sigue para mí de instalarse! Acepto la vida y todo lo que ella pone en mi camino. Esto me ayudará a abrazar la vida del buen lado!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TORCEDURA (ver: ESGUINCE)

TORPOR

El torpor es un estado de entumecimiento general, físico y psíquico. Véase entumecimiento, agregando que la persona se siente abatida cuando su cuerpo le dice que sea más activa.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TORTICOLIS (ver: CUELLO – TORTICOLIS)

TOS (ver también: GARGANTA [en general], GARGANTA [dolores de...])

✍ La tos es un acto reflejo desencadenado por una irritación de las vías respiratorias con objeto de expulsar las mucosidades o los cuerpos extraños que las obstruyen. La definición que sigue se aplica a una tos sin causa aparente, y no a una provocada por una enfermedad como el asma, la gripe, el catarro, una laringitis, etc.

👎 La persona con tos más o menos constante, pero sin causa aparente, es del tipo que se irrita fácilmente. Tiene un crítico interior muy activo. Su cuerpo le dice que su corazón desea más tolerancia, sobre todo hacia sí misma. Aunque la irritación provenga de una situación o de una persona externa, ésta desencadena en ella un proceso de crítica hacia sí misma. El estornudo tiene relación con lo que procede del exterior, y la tos con lo que sucede en el interior.

👍 Cada vez que toses sin causa aparente, dedica un momento a detenerte y a observar qué ha sucedido en tus pensamientos. Todo pasa de manera rápida y tan automática en ti, que eres inconsciente del número de veces que te críticas o que no te aceptas como eres. Esto te impide aspirar bien la vida y vivirla tan plenamente como tú deseas. NO ERES LO QUE CREES SER. ERES MUCHO MÁS QUE ESO. En el momento en

que tomes conciencia de una irritación interior, sé tolerante contigo mismo de la forma en que quisieras que los demás lo fueran.

La tos es un estado frecuentemente minimizado, incluso negado. Sin embargo, demuestra una irritación; bien sea a nivel de la garganta o de los pulmones, vivo una tensión nerviosa que me irrita y de la cual me quiero liberar. Puedo sentirme ahogado por una situación, por una persona. Vivo frustración, tendría ganas de gritar, de "escupir" mi pena, pero mi educación me lo prohíbe. Tosiendo, logro liberarme de mis emociones. Puede ser tanto la soledad, la amargura, la tristeza, la incomprensión, la frustración, el aburrimiento, etc. Aceptando reconocer lo que me irrita, mi tos se irá. Puede ser perfectamente un aspecto de mí mismo que tengo dificultad en aceptar. Si persiste, es que no consigo liberarme. Sería bueno que tome un tiempo de pausa para descubrir las causas de mi irritabilidad para por fin llegar a corregir las situaciones que son irritantes y para sentirme bien con las que debo aceptar.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TOSFERINA (ver: ENFERMEDADES INFANTILES)

Es una enfermedad infecciosa de origen bacteriano. Se caracteriza por accesos de tos y afecta sobre todo a los niños menores de cinco años. Ver enfermedades infantiles, agregando que el niño ya no se siente el preferido y esta tos es una forma de llamar la atención.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TOURETTE (síndrome de)

✍ Esta enfermedad comienza por simples tics nerviosos y progresa hasta llegar a generar movimientos complejos y múltiples, que incluyen tics respiratorios y vocales.

Esta afección se manifiesta en alguien que se siente controlado e invadido y tiene un miedo terrible a perder el control y a dejarse invadir. Es muy probable que en su infancia esta persona haya sentido que uno de sus progenitores (generalmente el del sexo opuesto) era muy controlador, mientras el otro estaba agarrado y controlado. También pudo haber vivido la experiencia de perder el control, una situación que le resultó difícil. Esta persona está a menudo enojada y posee un sentido muy crítico. Oculta su vulnerabilidad porque quiere dar la impresión de ser fuerte.

Es muy importante que te concedas el derecho a ser una persona sensible y vulnerable. Aun cuando hayas perdido el control cuando eras niño, esto no se repetirá siempre. Por otro lado, un ejercicio de perdón con ambos progenitores sería una ayuda preciosa para que lograras perdonarte a ti mismo (véase las etapas del perdón).

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TOXICOMANÍA (ver también: ALCOHOLISMO, CIGARRILLO, COMPULSIÓN NERVIOSA, DEPENDENCIA, DROGA, PULMONES [en general])

La **toxicomanía** se caracteriza por el consumo abusivo de diferentes productos tóxicos, regidos por la ley o no, entre los cuales se encuentran el tabaco, los medicamentos, el alcohol y las drogas bajo todas sus formas. Desarrollo así una dependencia psíquica o física. **Esta necesidad irresistible de consumir demuestra un gran miedo a verme tal como soy. Prefiero la huida, la inconsciencia. Sin saber cómo amarme, no puedo concebir que la gente que me rodea me ame y me aprecie**. Me escondo en un mundo "fantástico" en el cual creo que nada podrá alcanzarme, jamás. Me duermo suavemente rechazando mis heridas en lo hondo de mí mismo. Me duele e incluso yo, ya no lo veo. Dándole la oportunidad de ser yo – mismo, puedo descubrir el ser maravilloso que soy y abrirme al amor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TRANSPIRACIÓN (ver también: OLOR CORPORAL)

✍ La transpiración, o sudación, es la secreción de sudor por los poros de la piel. Su función es mantener estable la temperatura del cuerpo a 37°C. La definición que sigue se refiere a una persona que sufre de transpiración abundante y anormal, no generada por un acto natural (como un esfuerzo sostenido) ni provocada por una sesión de sauna; también atañe a la persona cuyo volumen de sudor expulsado es considerablemente reducido.

Como el 95% del sudor está compuesto por agua, todo problema con la sudación está directamente relacionado con un problema emotivo. El líquido corporal representa simbólicamente a nuestro cuerpo

emocional. La persona que no transpira lo suficiente es aquella que siente muchas emociones y las reprime por miedo a herir a los demás. En general, también tiene problemas dérmicos. Por lo tanto, sugiero consultar los problemas en la piel.
La persona que transpira demasiado es aquélla que, después de haber reprimido mucho sus emociones, llega a su límite emocional y ya no puede reprimirlas más. Por medio de esta transpiración abundante su cuerpo le está diciendo que se exprese, aunque lo que tenga que decir no tenga mucho que ver con los demás. Al principio es posible que se sienta un poco torpe al hacerlo por falta de práctica; sólo tiene que prevenir a los demás para prepararlos psicológicamente.
Si el sudor viene acompañado de mal olor, la persona tiene pensamientos de ira hacia sí misma. Está resentida consigo misma por todas las emociones negativas que ha acumulado desde hace muchos años. Le urge perdonar a aquéllos con quienes vivió estas fuertes emociones y, sobre todo, perdonarse como se describe en el proceso de perdón al final de este libro.

El mensaje es muy claro. Tu cuerpo te muestra que lo que crees con respecto a la expresión de tus emociones no te beneficia. Tus emociones reprimidas no te sirven para nada. Si aprendes a expresarlas más, dejarás de culparte por sentirlas, y así podrás restablecer contacto con tu sensibilidad. Lo ideal es ser sensible sin vivir de las emociones.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TRAQUEÍTIS (ver: RESPIRACIÓN – TRAQUEÍTIS)

TRISMUS (ver: MÚSCULOS – TRISMUS)

TRISTEZA (ver también: PENA, MELANCOLÍA, COLESTEROL, DIABETES, HIPOGLICEMIA)

La **tristeza** se define como "un estado natural o accidental de pena, melancolía". Una **tristeza** profunda puede llevarme a volverme diabético. Es todo mi cuerpo el que rechaza la alegría de vivir. Tengo la sensación de que nada me sonríe, siento la pena que corre a través mío, mi corazón se desgarra; este inmenso vacío parece querer crecer adentro mío para dejar sitio a esta pelota de pena. Quiero que ésta explote, tengo necesidad de "picante" en mi vida, de calor que pondrá en ebullición todas las lágrimas que están en mí y que dejarán también mi cuerpo, como el vapor que se reúne con el cielo. Así podré colmar este vacío de dulzura y ternura. Y las ideas oscuras se desvanecerán; encontraré mi dinamismo y mi alegría de vivir.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TROMBOSIS (ver: SANGRE – TROMBOSIS)

TROMPAS DE FALOPIO (problemas en las)

Las trompas del útero, también llamadas TROMPAS DE FALOPIO, son los dos conductos por los cuales el óvulo sale del ovario para dirigirse al útero. Además, dan paso a los espermatozoides para que fecunden al óvulo. El problema más común es la obstrucción de una o las dos trompas. Cuando se inflaman se trata de una SALPINGITIS.

Como las trompas son el lugar donde el óvulo se encuentra con el espermatozoide para crear un hijo, un problema aquí indica que la mujer bloquea el enlace entre sus principios femenino y masculino. Por lo tanto, le resulta difícil crear su vida como lo desea y relacionarse con los hombres.

Tu cuerpo te dice que es el momento de que te abras más a las ideas que recibes y de que realices acciones para crear tu vida sin sentirte culpable. De este modo te abrirás más a lo que el hombre puede aportarle a tu vida. Esos miedos, que hacen que te cierres, no te benefician. Véase también problemas en el útero.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TUBERCULOSIS (ver también: PULMONES [dolencias de los...])

La tuberculosis es una enfermedad infecciosa y contagiosa que afecta principalmente a los pulmones. Véase problemas en los pulmones, agregando que el mensaje es importante y urgente, dada la gravedad de esta enfermedad si no se la atiende. Cuando la tuberculosis ataca a otro órgano, véase la definición del mismo.

La **tuberculosis** es una infección por el bacilo de Koch que se ubica frecuentemente en el interior de los pulmones pero que también puede alcanzar por vía sanguínea los riñones, el sistema urinario, etc. Los

principales síntomas son, entre otros, bronquitis repetitivas, un cansancio anormal, fiebre prolongada, escupido de sangre. Cada uno de ellos me revela que siento ira dentro de mí y que no hay alegría en mi vida. Tengo la sensación de estar olvidado, abandonado, perder mis facultades. Desearía guardar para mí solo a la gente a quien amo. Mi egoísmo me lleva a estar celoso de lo que poseen los demás y me siento "víctima", con rencor hacía el resto del mundo y buscando vengarme de él. Ya que los pulmones están afectados, **la tuberculosis evidencia también mi miedo de la muerte que es muy presente y que invade mis pensamientos**. Es por este motivo que después de las guerras, hay un aumento de la tuberculosis porque, en muchos casos, pude hallarme en situaciones en las que cayeron bombas cerca del lugar en donde estaba, que el enemigo podía matarme. De hecho, viví varias situaciones en que hubiese podido morir. Es muy importante que tome consciencia del objeto de este miedo y que sepa que estoy protegido en todo momento. Debo superar este miedo a la muerte y vivir el momento presente, saboreando cada instante.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TUMOR(ES) (ver también: QUISTE)

En el caso de un tumor benigno, véase quiste o excrecencia, y si se trata de un tumor maligno, véase cáncer, agregando lo siguiente: la palabra *tumor* suele ocasionarle un conflicto a la persona porque inconscientemente escucha: *vas* a *morir.* Asegúrate de no dejarte invadir por este miedo.

Un **tumor** es comparable a un montón de tejidos informes, pudiendo hallarse en diferentes lugares del cuerpo. Se produce generalmente después de un impacto emocional. Guardando en mí viejas heridas, pensamientos negativos frente a mi pasado, éstas se acumulan y forman una masa que acaba por hacerse sólida. Me conviene tomar consciencia que esta masa bloquea el paso de una parte de mi energía que quiere circular libremente. Es importante que pueda expresar esta desesperación que está dentro mío; debo tomar en serio este mensaje que me da mi cuerpo. Dejo sitio al presente, expreso mis sentimientos. Si rehúso, tendré la sensación de que una pequeña voz interior dentro mío me dice: "tú mueres" (casi idéntico a "tumores") a fuego lento.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

TUMOR EN EL CEREBRO (ver: CEREBRO [tumor en el...])

TÚNEL CARPIANO (bloqueo del)

Como el carpo es una parte del esqueleto de la muñeca, véase problemas en la muñeca.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ÚLCERA(S) (en general)

Una úlcera es una pérdida de sustancia en el revestimiento cutáneo o mucoso, que se acompaña de lesiones más o menos profundas en los tejidos subyacentes, los cuales dificultan la cicatrización. La úlcera puede presentarse en varias partes del cuerpo. Véase la parte del cuerpo afectada, agregando que la persona enferma siente rencor y que su dolor interno es difícil de sanar. Sólo el perdón, como se explica al final de este libro, puede ayudarla a cicatrizar bien esa herida.

Una **úlcera** puede hallarse en la piel en el exterior del cuerpo (brazo, piernas, cornea del ojo, etc.) o en la pared de un órgano interno (estómago, intestino, hígado, boca, etc.). Una **úlcera** me llevará a tomar consciencia de que vivo grandes miedos e inseguridad. Me indica que me habita un estrés intenso y que me siento **corroído, molesto, comido**. Según el lugar del cuerpo donde se desarrolle mi **úlcera**, me es posible descubrir lo que provoca este estado. Por ejemplo, si se halla en mi boca, puedo preguntarme lo que debo decir. **Úlceras de estómago** demuestran que hay algo que digiero mal. Regla general, una **úlcera** me indica que dejo que las cosas o la gente me irriten. Aprendo a dejar fluir, a calmarme.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ÚLCERA GÁSTRICA o PÉPTICA) (duodeno o estómago)

La úlcera es un *agujero,* una erosión más o menos profunda de la pared gástrica. Es causada por una reducción de las defensas naturales de la pared estomacal ante la agresión ácida. Es resultado de una falta de mucosidad en la pared del estómago, que lo protege de digerirse a sí mismo por el efecto de sus propias secreciones. La úlcera produce dolores parecidos a los calambres.
Véase problemas del estómago, agregando que la persona afectada se siente agredida por los demás y no se cree capaz de defenderse. Experimenta un sentimiento de impotencia. Le beneficiaría contactar con sus

defensas naturales sabiendo que lo logrará si cambia su percepción de los acontecimientos y de las personas.

Úlceras de estómago pueden producirse si tengo una débil estima de mí. Quiero tanto complacer a los demás que estoy listo para tragar cualquier cosa. Actuando así, reprimo mis emociones y mis propios deseos; no me respeto y acabo por reprochar a los demás de no respetarme. Me siento embaucado para mis adentros y llego hasta dramatizar cualquier suceso de mi vida. Además tengo dificultad en **digerir** todas estas contrariedades, estas inquietudes. Es como un exceso de irritantes que se transforma en **úlcera**. Este irritante puede ser una persona o una situación que quiero evitar ver o afrontar pero esto es imposible y "esto" me queda en el **estómago**! Quisiera "expulsar" este irritante de mi espacio vital, de mi "territorio". Tengo tendencia a criticarme severamente e incluso quiero llegar a auto - destruirme. Mi cuerpo me indica que es tiempo de que descubra las cualidades que están en mí, que me aprecie a mi justo valor y que acepte mi necesidad de amor.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

UMBILICAL (hernia...) (ver también: HERNIA)

La **hernia** umbilical puede ser una manifestación de mi disgusto o de mi pesar por haberme tenido que desprender del entorno tierno y seguro que era el vientre de mi madre. Ahora, tengo la sensación que debo arreglarme solo y debo hacer esfuerzos para alcanzar los objetivos que me he fijado y que se vuelven de golpe mucho menos excitantes. Acepto que tengo todo el potencial necesario para alcanzar mis objetivos y que la vida me soporta totalmente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

UÑAS (en general)

✍ La uña es una región especializada de la piel, que se encuentra en la cara dorsal de la punta de los dedos de manos y pies. Es un órgano de protección que sirve como instrumento de precisión para sostener objetos minúsculos y permite rascarse. Sus problemas más comunes son: MORDERSE LAS UÑAS tener UÑAS QUEBRADIZAS o una UÑA ENTERRADA.

La persona que se muerde las uñas afecta negativamente a todas sus funciones. En general, es alguien que se carcome por dentro al no sentirse protegida, sobre todo con respecto a los detalles de su vida. Puede sentir ira hacia uno de sus progenitores que no la protegió lo suficiente, según sus necesidades. Cada vez que revive esa falta de protección con ese padre o indirectamente con otra persona, se muerde las uñas, lo cual le da seguridad y alivia su angustia. La persona cuyas uñas se rompen fácilmente se siente culpable de no ser más precisa en los detalles del momento actual. Su búsqueda de perfección le resta energía. Para una uña enterrada, véase problemas en los dedos de los pies.

Con tus problemas en las uñas tu cuerpo te dice que crees que debes hacer todo solo y que nadie te protege ni te ayuda en los detalles de la vida común. Esta creencia no te beneficia y es estresante. También debes permitirte la imperfección en los detalles nimios.
Si te muerdes las uñas es importante que dejes de pensar que si creas situaciones angustiosas, los demás van a protegerte más. Estas expectativas sólo te producen emociones negativas. Si pides lo que necesitas y confías en los demás, verás que estás mejor protegida de lo que pensabas.

Las **uñas** representan el tejido duro y mi energía la más honda y espiritual. Se manifiestan en mi cuerpo en los lugares más "prolongados". Pueden estar afectados cuando mi actividad (o mi destreza), mi dirección tienden a cambiar y que tengo dificultad en enfrentarme a estos cambios. Las **uñas** representan así el sentimiento de protección que tengo con relación a todo lo que sucede alrededor mío. Tengo elección para usar mis **uñas** negativamente (para agredir, para defenderme y para hacer daño como lo hace el animal) o positivamente usándolas para mi destreza y mi creatividad. Cualquiera que sea la energía empleada, puedo descubrir el estado de ésta definiendo el estado de mis uñas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

UÑAS (comerse las...)

Si me como las **uñas**, esto indica una nervosidad interior muy grande. También esto puede ser una inseguridad profunda de no sentirme capaz de ser o hacer lo que se espera de mí. Si se trata de un niño, esto puede manifestar la presencia de rencor o frustración frente a uno de los padres, esta situación pudiendo también producirse cuando me he vuelto adulto. Puedo sentirme incapaz de asumirme y de ser auto –

suficiente, y quiero que los demás se cuiden de mí. También puedo "**comer mi freno**" reprimiendo mi agresividad; **poniendo agua en mi vino**, puedo dejar entrever un desbordamiento inminente de emociones no expresadas. Por lo tanto, tengo ventaja en expresar todas mis emociones y ponerme a buscar mi seguridad y mi confianza en mi interior.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

UÑAS AMARILLAS (síndrome de las...)

El síndrome de las **uñas amarillas** se manifiesta cuando las **uñas** de mis dedos de las manos o de los pies tienen un color amarillo verdoso, cuando son gruesas y encorvados. Bajo el ángulo médico, esto se produce cuando la circulación de mi sistema linfático es inadecuada, esto atribuyéndose a trastornos respiratorios crónicos. Mis **uñas** son una protección para mis dedos de las manos como de los pies y mi cuerpo me manifiesta que debo aumentar mis protecciones porque me siento frágil y no hago frente a los acontecimientos de la vida (pulmones = vida) en los pequeños detalles que se presentan a mí hoy o mañana. Mi vida me parece apagada. Busco en mi interior lo que puede aportar más pasión en mi vida. Aumento en mí la energía vital para que se manifieste hasta el final de mis dedos.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

UÑAS BLANDAS Y FRÁGILES

Las **uñas** representan mi vitalidad, el estado de mi energía vital. **Uñas frágiles** expresan un desequilibrio al nivel de mi energía y referente a la utilización que hago con ella. **Uñas blandas** expresan el cansancio que estoy viviendo, la indiferencia que me habita. Mi vida está tan apagada como mis uñas. Soy yo quien debo poner picante y cuidar de usar bien mi energía.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

UÑERO O UÑA ENCARNADA

Una **uña encarnada** indica culpabilidad o nervosidad frente a una nueva situación. También puede representar un conflicto entre mis deseos mentales y espirituales. Si se trata de la **uña de un dedo**, se trata de una situación de mi vida diaria y, más frecuentemente, si se trata de la **uña de un dedo del pie**, se trata de una situación o decisión de cara al futuro. Si se trata del **dedo gordo, la uña encarnada** puede representar mi inquietud frente a la presión que creo deber afrontar en el porvenir y frente a la cual me siento ya culpable porque me temo no poder vivir este futuro con armonía y éxito. Es importante ver cuál dedo de la mano o del pie está afectado para tener informaciones complementarias sobre el aspecto de mi vida al cual he de ajustarme eliminando a la vez mi culpabilidad.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

UREMIA (ver también: RIÑONES [problemas renales])

La uremia es la consecuencia terminal de la mayoría de las afecciones renales y refleja una insuficiencia renal. Véase RIÑONES (problemas renales).

La **uremia** es un porcentaje de urea anormalmente elevado o anormalmente bajo en la sangre. La **urea** es el componente principal de la **orina**. La **uremia** procede habitualmente de una insuficiencia renal en el caso de un porcentaje elevado o de una insuficiencia hepática (del hígado) grave en el caso de un porcentaje anormalmente bajo. La **orina** está vinculada con mis viejas emociones que quieren ser eliminadas.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

URETERITIS

La ureteritis es una inflamación del uréter o canal que conduce a la orina desde el riñón hasta la vejiga (no confundir con URETRITIS). Véase RIÑONES (problemas renales), agregando que esta enfermedad se produce generalmente cuando la persona pasa de una situación a otra y este cambio no es aceptado por falta de renuncia a las viejas ideas. Esta situación la hace sentir enojo. Ver también la explicación sobe las enfermedades inflamatorias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

URETRITIS (ver también: ITIS [enfermedades en...])

La uretritis es la inflamación de la mucosa de la uretra, el canal por el cual se vacía la vejiga (en el hombre la uretra es cinco veces más larga que en la mujer, ya que debe atravesar todo el pene). Véase problemas en la vejiga (no confundir con URETERITIS). Ver también la explicación sobre las enfermedades inflamatorias.

La **uretritis** es una inflamación del canal que conduce la orina desde el cuello de la vejiga hasta el orificio del uréter. Este estado me indica que acepto difícilmente dejar el paso a una situación nueva y que dejo lugar a la agresividad. Tengo interés en dejar circular más libremente las nuevas ideas y guardar la mente abierta frente a mis opiniones que pueden cambiar, sabiendo que soy constantemente en evolución y en cambio.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

URTICARIA (ver: PIEL – URTICARIA)

ÚTERO (en general) (ver también: CÁNCER DEL CUELLO UTERINO, FEMENINO [dolores...])

✍ El útero es un órgano muscular hueco destinado a contener al huevo fecundado durante el embarazo y a expulsar al bebé al finalizar éste. Sus problemas más frecuentes son: FIBROMAS, RETROVERSIÓN, TRASTORNOS FUNCIONALES, INFECCIONES, TUMORES y CÁNCER, así como algunos problemas que afectan al cuello uterino. Te sugiero que consultes la enfermedad específica en este libro, además de la definición que sigue. Con respecto al DESCENSO DEL ÚTERO, que obstruye la vagina, véase problemas en la vagina.

Como el útero es el primer lugar en el que habita el futuro bebé, cualquier problema en este órgano se relaciona con el recibimiento, el hogar, la morada o el refugio de alguien. Cuando una mujer no puede dar a luz a causa de un problema en el útero, su cuerpo le dice que en lo más profundo de sí quiere tener un hijo, pero un miedo todavía más grande que su deseo influye hasta el punto de crearle un bloqueo físico que no le permite concebir. También es posible que la mujer que está resentida consigo misma por no haber recibido bien a su hijo, sufra algún problema en esta parte de su cuerpo.
Por otro lado, toda mujer que tiene un problema uterino es del tipo a la que le resulta difícil dedicar el tiempo necesario para hacer germinar una idea nueva antes de manifestarla concretamente. Es probable que también presente problemas en el útero la mujer que se siente culpable de no crear un hogar lo bastante bueno para sus seres queridos.

Con este problema tu cuerpo te dice que verifiques si el miedo que te invade con respecto al parto (poco importa el área: un hijo, un proyecto, etc.) es real para ti y si es siempre cierto. Después, cualquiera que sea tu elección (hacer frente a tu miedo o dejarte influir por él), debes darte el derecho de tomarla. De todas maneras, independientemente de la decisión que tomes, no escaparás a las consecuencias. Debes darte el derecho de ser humana y no tienes que rendirle cuentas a nadie. Tu vida y tus decisiones te pertenecen.
Tu cuerpo también te dice que sería preferible que esperaras más tiempo antes de actuar. Esto no quiere decir que no seas espontánea, sino que muestres más discernimiento en cuanto a la elección del momento para actuar espontáneamente. Date el derecho de tener límites. Por otro lado, es posible que utilices la expresión *"No puedo concebirlo"*, en el sentido de *"No lo comprendo"*. Esto podría ser suficiente para impedirte concebir en cualquier área.

El **útero** simboliza mi estado de mujer, es el **hogar de mi creatividad**. La nidación se opera en este santuario cálido y seguro. Problemas de **ovarios o** de **útero** me indican que es tiempo que desarrolle mi creatividad que me dará el poder de administrar mi vida. Tengo interés en preguntarme: ¿Cómo me siento como mujer? ¿Me siento culpable, avergonzada o traicionada en el hecho de haber tenido, o no, hijos?" ¿Encuentro que es difícil ser mujer, esposa, madre, mujer de negocios, amante?" ¡Puede que tenga la sensación de retroceder! En esta región de la pelvis, me es posible dar a luz otra vez, hacer renacer nuevos aspectos de mi ser; puedo ir hacia delante en mi búsqueda de mí misma. Si se desarrolla una enfermedad en mi **útero**, tal como un tumor por ejemplo, puedo preguntarme cómo percibo la sexualidad de los demás y particularmente la de mis hijos y de mis nietos. ¿Tengo la sensación que no es correcta, que sale de la normalidad, que esto no se hace? ¿Los siento en peligro moral o físico? ¿Hay algún riesgo de que estén heridos? ¿Hay algo que encuentro "feo" en relación con mis hijos y a su vida de pareja? ¿Estoy molestado frente al papel o el lugar que toma cada miembro de la familia? Todas estas interrogaciones pueden referirse a mis hijos o mis nietos verdaderos o a un sobrino, un vecino o un alumno que considero como tal. Cualquier sea la situación, tomo consciencia que no tengo poder sobre la vida de los demás y que cada cual vive su vida a su modo. ¡Di la mejor educación a mis hijos, del mejor modo posible y puedo estar orgulloso/a de ello!

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ÚTERO (cáncer del cuello del...) (ver: CÁNCER DEL CUELLO UTERINO)

VAGINA (en general)

✍ La vagina es un conducto que va del cuello del útero a la vulva. Es el órgano femenino de la cópula y permite el paso del feto y la placenta en el momento del parto. Los problemas más comunes son: VAGINITIS, HERPES, TUMOR y CÁNCER.

La mayoría de los problemas en la vagina se relacionan con la vida sexual de la mujer porque le impiden principalmente tener relaciones sexuales. Le indican que desea tener una vida sexual más satisfactoria, pero que se necesita revisar su percepción de la sexualidad. Se siente utilizada, sexualmente manipulada y no valorada. El enojo que esta mujer siente es consecuencia de no darse el derecho de no desear las relaciones sexuales.

Tu cuerpo te dice que lo que aprendiste o decidiste con respecto a la sexualidad no te beneficia; quizá lo haya hecho en un momento determinado, pero ya no. Es posible que, por ser una mujer dominante, se aprovechen de ti cuando no eres tú quien decide en el momento de las relaciones sexuales. En lugar de creer que abusan de ti y de tu cuerpo, este último preferiría que te sintieras deseada. Si te sientes manipulada, reconoce que también tú manipulas en otras áreas y que tus intenciones, como las de tu pareja, no son malas.
Si tu vida sexual es insatisfactoria a causa de un abuso sexual en tu niñez, tu cuerpo te dice que no te hace bien bloquearte, porque de ese modo sigues viviendo los miedos del pasado. El proceso del perdón es el medio más rápido y eficaz para liberarse de los acontecimientos vividos (véase las etapas del perdón).
Para los demás problemas de la vagina, véase la descripción de la enfermedad en cuestión.

La **vagina** es esta membrana muscular que está situada entre la vulva y el útero en la mujer. Las enfermedades que están vinculadas con la **vagina** frecuentemente tendrán su origen en mi frustración por no poder realizar el acto de unión carnal, bien porque no me lo permito moralmente o porque no tengo este hombre con quien podría vivir nuevas experiencias. Acepto abrirme al amor bajo todas sus formas para desarrollarme plenamente.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VAGINA – COMEZONES VAGINALES (ver: COMEZONES VAGINALES)

VAGINAL – HERPES (ver: HERPES VAGINAL)

VAGINALES (espasmos...) (ver: ESPASMOS)

VAGINALES (pérdidas...) (ver: LEUCORREA)

VAGINITIS (ver también: CÁNDIDA, LEUCORREA, ORINA [infecciones urinarias])

Véase VAGINA (en general), agregando mucho enojo reprimido. Ver también la explicación sobe las enfermedades inflamatorias.

La **vaginitis** es una infección de la **vagina** (similar a la cándida o a hongos) con, además, olores nauseabundos. En la mayoría de casos, demuestra que alimento frustración hacía mi pareja sexual o también que vivo culpabilidad. Si uso el sexo para ejercer un poder o un control sobre mi cónyuge, es posible que conozca regularmente **problemas de vaginitis**. Ésta puede ser la excusa ideal para no hacer el amor y así, castigar a mi cónyuge privándole de sexo. La intimidad que engendra una relación sexual puede desencadenar varios sentimientos vinculados a la memoria o al miedo: miedo de sentirme incomprendida o herida otra vez. Además, la emisión de olores desagradables permite liberar emociones negativas, penas y angustias acumuladas, las cuales están profundamente hundidas en el mismo tejido vaginal. La **vagina** es el lugar de donde emergen todos mis sentimientos referente a la sexualidad: si éstos son positivos, viviré placer sexual. Al contrario, una infección aparece si vivo culpabilidad, miedos, vergüenza, conflictos, confusión, así como mis recuerdos de experiencias abusivas o si quiero auto - castigarme. Me quedo abierta para vivir una sexualidad armoniosa. Esto forma parte de la vida y de la felicidad a la cual tengo derecho.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VARICELA (ver: ENFERMEDADES DE LA INFANCIA)

La varicela es una de las enfermedades de erupción cutánea más frecuente en los niños y, sin duda, la más benigna. Afecta principalmente al tronco, a las extremidades y, a veces, a la cara. Véase enfermedades infantiles.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VARICES (ver: SANGRE – VARICES)

VEGETACIONES ADENOIDES (ver: ADENOIDES) (ver también: AMÍGDALAS)

La enfermedad de las **vegetaciones adenoídes**, comúnmente llamadas **vegetaciones** es una infección afectando más particularmente a los niños. Esto se traduce por la hipertrofia de las amígdalas de la faringe situadas detrás de las fosas nasales provocando una obstrucción al nivel de la nariz, que obliga así al niño a respirar por la boca. Teniendo una sensibilidad muy grande y dotado/a de una intuición muy desarrollada, bloqueo mi nariz para evitar oler las cosas que me dañan. Puede ser un detalle muy común y anodino al cual daré proporciones y una amplitud elefantesca. A veces me sucede sentir que no tengo mi lugar en esta familia; vivo rabia y me siento rechazado. Tensiones o conflictos familiares son propicios a la aparición de las vegetaciones. Acepto tomar el lugar que me corresponde en la armonía, participo mis sentimientos y reconozco los beneficios de la intuición.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VEGETATIVO CRÓNICO (estado…) (ver: ESTADO VEGETATIVO CRÓNICO)

VEJIGA (dolores de…) (ver también: ORINA [infecciones urinarias])

La vejiga es el depósito donde se desagua la orina vertida por los dos uréteres. Tiene la función de guardarla entre una micción (acción de orinar) y otra. Los problemas más comunes aquí son: incontinencia (problema mecánico), inflamación, infección, tumor y cáncer. Véase el problema específico, así como riñones (problemas renales), agregando lo que sigue:

Debido a que el líquido corporal se relaciona con el cuerpo emocional, que es el cuerpo de los deseos, el hecho de tener problemas en la vejiga está relacionado con la capacidad de esperar para realizar los deseos. Por otro lado, la expresión *tener liquidez* significa tener dinero. Esta persona puede creer que no tiene suficiente éxito financiero porque no tiene toda la *liquidez* que quisiera.

Si el problema le impide orinar, su cuerpo le indica que controla demasiado sus deseos y que no se atreve a dejarlos salir por miedo. Si, por el contrario, el problema en la vejiga le imposibilita retener su orina, su cuerpo le indica que no puede controlarse y que quisiera que todas sus expectativas fueran satisfechas de inmediato. Hay aquí una falta de discernimiento.

La **vejiga** es la reserva en donde la orina está en “espera” de estar soltada. Representa también las “esperas” que alimento frente a la vida. **Problemas de vejiga** me indican que puedo tener tendencia a agarrarme a mis viejas ideas, que me niego a soltar. Resisto al cambio a causa de mi inseguridad. Las dolencias demuestran que vivo ansiedad desde hace mucho tiempo y que es tiempo para mí de soltar libremente mis emociones negativas indeseables. Así, mi **vejiga** me impedirá **ahogarme** en mi propia negatividad. **Infecciones urinarias** son la indicación de que vivo muchas frustraciones, pena e inseguridad no expresadas. Puedo cuestionarme para conocer lo que retengo en mi vida y que me interesa soltar. Estos sentimientos pueden estar vividos en una situación en que están en causa lo que me pertenece y lo que considero como formando parte de mi territorio. Puede ser, por ejemplo, una situación en que tengo “nausea” cada vez en que llego a casa y que está sucia y desorden. La **vejiga** representa también el campo de las relaciones personales. Ocurre frecuentemente por lo tanto que estas infecciones se manifiesten en el período cercano a la luna de miel, durante una relación molesta o conflictual o incluso, con ocasión de una ruptura. La luna de miel o una primera experiencia sexual puede traer diversos problemas, incluso decepciones pudiendo traer ira o resentimiento frente a mi pareja, como si fuese responsable de mi insatisfacción. Una relación en ruptura es generalmente la conclusión de los “no-dichos”, emociones reprimidas en mi interior. Es como si hundiese en lo más hondo de mí mis problemas psicológicos, provocando una presión constante. Tengo que comprender que al liberarme de esta presión, sentiré inevitablemente un alivio. Me libero de mis viejas creencias y dejo sitio para lo nuevo en mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VEJIGA – CISTITIS (ver también: ITIS [enfermedades en...])

✍ Esta enfermedad es una infección urinaria, con o sin fiebre, que se caracteriza por unas ganas frecuentes e imperiosas de orinar, aun cuando se emite muy poca orina en cada micción y con una sensación de ardor.

👎 La persona que padece una infección urinaria siente mucha frustración ante sus emociones. De ahí el ardor que siente y que los demás no se dan cuenta que le producen. Asimila mal los acontecimientos externos y manifiesta su voluntad de manera desordenada. Espera demasiado de los demás. Su ira interna también le arde.

👍 Esta infección te dice que es hora *de* hacerte responsable de lo que sientes. Nadie en el mundo tiene la misión de hacerte feliz y ocuparse de tus emociones. Si esperas que los demás te hagan feliz, puedes esperar muchos años. Recuerda que si sientes esa molesta emoción es porque has acusado a alguien. Si aprendes a amar sin expectativas, te evitarás muchas emociones negativas. Ver también problemas de la vejiga y la explicación adicional sobre las enfermedades infecciosas.

La **cistitis** es una inflamación de la **vejiga**. Ciertos acontecimientos o ciertas situaciones me llevan a retener mi **irritación** y mis **frustraciones**. Estoy tan preocupado en mis esperas que mi vejiga **se inflama**. Vivo un estado de gran presión. Tomo consciencia de que es esencial soltar para liberarme de ellas porque, **reteniéndome**, bloqueo mi energía sólo porque tengo miedo. El disgusto frente a los acontecimientos, el cual produce una tensión nerviosa, inflamará mi **vejiga**. Acepto vivir el instante presente al máximo y comprendo que siendo abierto, me permito saborear maravillosas experiencias.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VENAS (dolencias en las...) (ver también: SANGRE – CIRCULACIÓN SANGUÍNEA)

Una **vena** es un vaso sanguíneo que trae la sangre de los órganos de vuelta hacía el corazón. Cuando las **venas** vienen de los pulmones hacía el corazón, traen la sangre "roja" purificada, cargada de oxígeno. Cuando las **venas** vuelven de los demás órganos hacía el corazón, traen la sangre "azul" vacía de oxígeno y cargada de óxido de carbono CO_2. ¡En la vida, nunca tuve buena **vena**! (= suerte). Es como decir que nunca pude encontrar la alegría de vivir. La sangre circula en mis **venas**; la sangre, es la vida, la alegría de vivir. Estoy constantemente en contradicción con mi voz interior y lo que hago en mi vida. Me siento decepcionado, superado. Vivo en un estado de inercia, ya no veo siquiera las bellas cosas que me suceden. Carezco de energía, me siento vacío. No me siento apoyado por la vida ni por mi entorno y veo todo de color negro. Mis **venas coronarias** estarán particularmente afectadas si tengo miedo de perder a alguien o a algo que "poseo" y que me resisto a soltar. Lo vivo como un peligro que acecha mi territorio, es decir o bien mi cónyuge, mi casa, mi familia, mi trabajo, mis ideas, etc. Acepto dejar fluir la alegría en mí. Reconozco los buenos momentos, aprendo a relajarme y recobro la paz interior.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VENAS – VARICES (ver: SANGRE – VARICES)

VENÉREAS (enfermedades...)

✍ Las enfermedades venéreas son las enfermedades sexuales transmisibles, asociadas a un agente infeccioso.

👎 La causa principal de estas enfermedades es la vergüenza que el sujeto experimenta con respecto a la sexualidad. En general, la persona afectada no es consciente de ella. Esto es lo que su cuerpo le comunica: una parte quiere tener una vida sexual activa, pero otra quiere impedírselo. Se avergüenza principalmente de dejarse influir por los demás. No se concede el derecho de que le guste el sexo y, quizás, incluso de ser dependiente con respecto a él. Además, duda de sí misma en la elección de su pareja sexual.

👍 Es interesante constatar que cada vez parece haber más enfermedades venéreas a pesar de todos los avances de la medicina para combatirlas. Se manifiestan para hacerte saber que debes dejar de creer en ciertas cosas que han formado parte de tu educación sexual. Con esta enfermedad tu cuerpo te dice que vivas tu sexualidad como quieras, recordándote que tu cuerpo te pertenece y que no tienes que rendir cuentas a nadie.
Debes concederte el derecho de vivir experiencias sin sentirte culpable. Aprende que, cuanto más quieras controlarte, más fácil será que un día pierdas el control. Es más sensato vivir una experiencia y vivirla con alegría y aceptación. Si te concedes el derecho a vivir una experiencia, ello no quiere necesariamente decir que continuará durante toda tu vida. En lugar de mantener pensamientos de vergüenza e intentar ocultar

tus deseos o tus acciones, sería más sensato que encontraras a alguien con quien hablar de ello y que te atrevieras a abrirte más para no dejar que la vergüenza te dirija.

Una **enfermedad venérea** puede sugerir que subsiste un sentimiento de culpabilidad frente a mi sexualidad. Frecuentemente, la educación religiosa me reveló la sexualidad como algo sucio e impuro. Sintiéndome avergonzado, creo que debo castigarme rechazando mis partes genitales. Me auto - castigo y me auto- destruyo. La energía sexual es sumamente importante y poderosa, forma parte integrante de mi programa genético para la supervivencia de la especie. En consecuencia, una **enfermedad venérea** implica una afección o una infección vinculada a esta energía. Si la desestimo, tendrá tendencia a girarse contra mí, a volverse "enferma", dándome así la ocasión de descubrir que lo que hago está en desarmonía con el flujo natural y el equilibrio de esta energía. Es importante que acepte que la sexualidad es un modo de expresar mi amor y mi deseo de unirme al otro.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VERRUGAS (en general) (ver: PIEL – VERRUGAS [en general])

Una verruga es un tumor cutáneo benigno que se presenta en forma de excrecencia saliente. Véase excrecencia y problemas en la piel, agregando lo siguiente: debido al hecho de que la verruga se presenta en el exterior del cuerpo y disminuye su belleza, la persona afectada cree en la fealdad. Se considera fea en el área ligada a la parte del cuerpo donde aparece la verruga. También es el tipo de persona que se abalanza hacia alguien o hacia algo para defenderse o protegerse.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VÉRTIGO, DESMAYOS (ver también: SANGRE – HIPOGLICEMIA)

✍ El vértigo es una sensación subjetiva de desplazamiento del cuerpo y de los objetos circundantes, que puede ser rotativa, vertical u horizontal, pero siempre en la misma dirección (no confundir con el mareo). Corresponde a una afección de una parte del oído interno que es el órgano del equilibrio.

La persona que padece vértigo vive una situación en la que tiene la impresión de perder la vertical, de perder el equilibrio que antes tenía, aun cuando la vida supuestamente equilibrada que tenía no respondiera necesariamente a sus necesidades. Siente angustia ante la idea de tomar una decisión, de moverse hacia lo nuevo. Sus deseos permanecen insatisfechos. También es posible que esta persona acabe de realizar algunos cambios que no parecen equilibrados a sus ojos o a los de los demás. El juicio de otras personas le causa problemas, aunque no quiera aceptarlo.

Recibes el importante mensaje de que escuches tus verdaderas necesidades y cambies tus conceptos con respecto a lo que es una vida o una persona *equilibrada.* Cuanto más alimentes el miedo de no serlo, más posibilidades habrá de que tu vida se desequilibre. Te sugiero que compruebes la definición de agorafobia. Podría haber alguna relación con dicho problema.

Tener **vértigos** o **desmayos** es un **modo de huir** un suceso o una persona que me niego a ver u oír. Puedo tener la sensación de que una situación evoluciona demasiado rápido para mí y tengo miedo de los cambios que traerá en mi vida. Es como si no tuviera referencia para dirigirme y por lo tanto puedo tener la impresión que "mi padre", o el que representa la autoridad, está ausente o que debería ayudarme más en cuanto a las direcciones por tomar. Prefiero cerrarme, huyo. Quisiera controlarlo todo, tanto lo que sucede en mi interior como en el exterior mío pero, siendo esto imposible, me vuelvo inestable y ansioso. En la mayoría de los casos, si padezco de **vértigos y desmayos**, puedo sufrir hipoglicemia. Es importante que descubra la alegría de vivir, que me ofrezca algunos dulces y que haga confianza al porvenir.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VESÍCULA BILIAR (ver también: CÁLCULOS BILIARES, HÍGADO (dolencias de…])

La vesícula biliar es un depósito en el que se acumula la bilis segregada por el hígado para evitar que pase al intestino en los periodos en que no se esté realizando la digestión. Durante ésta, la vesícula biliar se abre para verter las sales biliares en el duodeno, necesarias para la absorción de las grasas por el intestino. El problema más común en la vesícula biliar es la formación de piedras (o cálculos) o de una sola piedra grande que obstruya el canal entre la vesícula y el duodeno. Véase cálculos y problemas en el hígado, agregando que la persona teme que le quiten algo. Se siente *usurpada* en su territorio.

La **vesícula biliar** es una reserva membranosa situada debajo del hígado y donde se acumula la bilis que secreta éste. Las dificultades a este nivel se vinculan a "patrones" emocionales y mentales (esquema de pensamientos que hace que se repitan acontecimientos en mi vida) que están llenos de amargura e irritación, frente a mi vida o frente a los demás. Si éstos se fijan y endurecen, se transformarán en **cálculos biliares**. Si mi **vesícula biliar** no funciona bien, puede que esto proceda de mi inseguridad o de mis inquietudes frente a alguien a quien amo y quiero. El hecho de vivir apego para con esta persona puede llevarme a vivir emociones que me cuesta administrar y asumir. También puedo tener la sensación de siempre tener que justificar mis actos y frecuentemente percibir las situaciones de mi vida como injustas, lo que me lleva a vivir mucha ira. Tengo pues interés en liberarme de estos sentimientos amargos irritantes. Debo más bien considerar cada experiencia que vivo como una ocasión de conocerme mejor y usar mi sensibilidad de modo positivo y creador, en vez de controlar o manipular a los demás.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VIENTRE (ver también: HINCHAZÓN [...del abdomen], INTESTINOS [dolencias de los...])

El **vientre** o **abdomen** es la parte inferior y anterior del tronco humano, conteniendo principalmente los intestinos. Igual como en mi vida de cada día, si me lleno demasiado rápido de alimento, tengo el "**vientre** lleno", tengo ganas de dormir y vivo cierta incomodidad. Debo aprender a tomar mi tiempo, a ingerir cada situación nueva una después de la otra, para dejarme tiempo de adaptarme a los cambios que tienen lugar en mi vida, evitando así de vivir impaciencia y frustración. El niño crece dentro del **abdomen** y ahí se prepara para pasar del estado solitario a un estado más social; el **abdomen** es pues la región de las relaciones. Todas las dificultades de esta región están vinculadas con los conflictos o bloqueos entre mí – mismo y el universo en el cual estoy, éstos siendo expresados a través de las relaciones personales que hacen mi realidad. Tengo interés pues a aprender a reconocer mis pensamientos, mis sentimientos a través de los demás y en el universo que me rodea. En el **abdomen** reside mi más profunda intención y mi sentimiento de lo que está bien o está mal, enfermedades a este nivel me dan una buena indicación de lo que sucede en mi vida interior y en el nivel de mis emociones.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VIOLACIÓN (ver también: ACCIDENTE, MIEDO)

La **violación** está relacionada con una gran culpabilidad para con la propia sexualidad, sobre todo en pensamiento, por "¡miedo a lo que podría suceder!". Por lo tanto, la **violación** aquí planteada se vincula a la sexualidad, es decir a una relación sexual impuesta, sin el consentimiento de la persona. Aunque no haya tenido que vivir tal experiencia a nivel sexual, puede que sin embargo, haya tenido que vivirla en otros aspectos. En efecto, si ya me robaron en mi casa, al entrar puede que tenga un sentimiento intenso como si me hubiesen **violado**. El modo en que dejo que me trate la gente referente a mis gustos personales, mis ideas, mis valores puede percibirse como una **violación**. Puedo vivir una **violación** dentro de mi matrimonio también. Si tuve que vivir una **violación** o un abuso sexual, puedo mirar si mi ignorancia de la sexualidad, incluso inconsciente, era a tal punto grande que pude "atraerme" (energéticamente hablando) esta situación como para liberarme de mi miedo. Conscientemente, no quise esta situación, pero debo comprender el funcionamiento del subconsciente para darme cuenta de que puede programar un suceso para liberarme de mi miedo. Debo vigilar y ya no pensar que soy culpable de lo que me ha sucedido, sino más bien mirar por qué esto me sucedió, para ayudarme a curar la herida dejada en mí. Si creo, por mí – mismo o porque me lo han dicho, que estaré marcado el resto de mis días por tal situación, entonces deberé empezar por considerar seriamente que **ESTO ES FALSO**. **Existen medios para curarse totalmente de tal situación**. Sólo me quedará el recuerdo del acontecimiento, históricamente hablando, pero ya no habrá pena, tristeza, ira, amargura, ni odio de cualquier tipo porque todo habrá sido curado porque **la toma de consciencia al nivel del corazón habrá sido hecha con la comprensión que está asociada**. Hago confianza en las infinitas posibilidades que me trae la vida y aprendo a tomar el lugar que me corresponde, ¡a tomar mi lugar! Así, estaré en medida de ser plenamente dueño de los acontecimientos de mi vida.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VIRUELAS (ver: ENFERMEDADES INFANTILES)

La viruela es una enfermedad viral, eruptiva, temible y muy contagiosa, que viene acompañada de fiebre alta y de una erupción importante en la piel. Ésta comienza en la frente y las sienes, después sigue en la cabeza, los brazos y el tronco, para invadir todo el cuerpo en tres días. Si es un niño el afectado, véase enfermedades infantiles, y si es un adulto, véase fiebre y problemas en la piel.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VIRUS

✍ Un virus es un microorganismo visible sólo al microscopio. Los virus son uno de los organismos biológicos más pequeños que existen en la naturaleza. Son los seres vivos más sencillos y, debido a su tamaño tan ínfimo, pueden infiltrarse por doquier. Sin embargo, sólo se pueden reproducir si se encuentran dentro de una célula viva.

Cuando un virus ocasiona una enfermedad, ello es una indicación de que la persona se deja invadir por una forma-pensamiento (un elemental) que creó y que le impide ser ella misma. Para que el ser humano se deje invadir así en sus cuerpos emocional y mental debe existir algún fallo. Estos se producen sólo cuando la persona mantiene algún rencor o ira. Por lo tanto, el virus se manifiesta para ayudarle a tomar consciencia de que ese rencor o ira la enferma. Es importante que averigües qué parte del cuerpo ha invadido el virus y que observes la utilidad de esta parte para determinar el área en la cual mantienes esos sentimientos negativos.

Si te invade un virus te sugiere que le hables como si le hablaras a otra persona, puesto que es una entidad viva. Averigua la forma-pensamiento en ti que quiere a alguien para algo. Después haz como si esa forma-pensamiento fuera otra persona que te habla y que quiere animarte a continuar estando resentido con esa otra persona. Ahora, explícale que ya no quieres mantener ese rencor, que esto te enferma y que mejor quieres aprender a perdonar.
Aun cuando perdonar te sea imposible en este momento, al menos tu intención es buena, y una vez que disminuya el dolor de la herida podrás lograrlo más fácilmente. Si de ahora en adelante eres consciente de que te dejas invadir por esa forma-pensamiento tu cuerpo no necesitará ayudarte a que tomes consciencia por medio de un virus. Este último no tendrá razón de ser.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VITÍLIGO (ver: PIEL – VITÍLIGO)

VÓMITOS (ver: NAUSEAS)

El vómito es el rechazo por la boca del contenido del estómago, en general, de manera violenta e involuntaria. Véase indigestión, agregando lo que sigue:
Si el vómito se debe a que la persona acusa a otra de ser innoble o repugnante, es necesario realizar un proceso de aceptación y de perdón. Recuérdese que no porque aceptemos a alguien le damos la razón o afirmamos estar de acuerdo con él. Aceptar quiere decir constatar y observar, teniendo compasión por el otro. Véase las etapas del perdón.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VÓMITO DE SANGRE

Véase hemorragia interna, agregando que la persona no logra controlarse. Es necesario que esto salga. Ha llegado a su límite emocional.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VOZ (perder la) (ver: LARINGITIS)

VOZ – RONQUERA

Cuando mi timbre de **voz** se hace sordo, ronco o cascado, entonces tengo la **voz ronca**. La **ronquera** significa que padezco agotamiento mental y físico. Algo impide mis "ruedas" de girar sin tropiezos. Vivo un bloqueo emocional, una emoción viva y reprimo mi agresividad. La garganta se relaciona con el centro de energía de la verdad, de la comunicación y de la expresión de sí (chakra de la garganta); en consecuencia puede que me sienta cogido por la verdad y que tenga dificultad en asimilarla y por mis convicciones personales. Recurro a algunos paliativos o a estimulantes tales como el café, el alcohol, cigarrillos, etc., y, cuando desaparece el efecto, aparece la **ronquera**. El cansancio que siento amplifica las inquietudes y las preocupaciones que no quería mirar. Tomo consciencia que necesito un tiempo de paro y acepto darme el descanso y el tiempo necesarios para regenerarme. Al haber descansado, las situaciones y los acontecimientos recobran su proporción real, soy mucho más objetivo y lúcido para tomar las decisiones que se imponen.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

VULVA (ver también: LABIOS)

Del mismo modo que los labios del rostro se consideran como las puertas de la boca, los **labios vaginales** representan las del aparato genital. Un sentimiento de vacío, agotamiento, cansancio puede provocar una inflamación u otros trastornos en la **vulva**. Me siento "vulnerable", impotente, rechazo cualquier contacto físico, me siento sin alegría adentro mío. El origen de las **enfermedades de la vulva** es normalmente de orden psíquico. La angustia y los temores llegan a inflamar una **vulva** frecuentemente después de que se haya tenido que tomar numerosas decisiones. Estoy cansada de tener que decidir, y es un modo de manifestar mi impotencia, mi sensación de estar disminuida delante de los acontecimientos. Elijo sentirme valorizada y acepto la responsabilidad de mis elecciones.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ZONA

La zona es una enfermedad infecciosa de la piel que se caracteriza por una erupción muy dolorosa en el trayecto de un nervio sensitivo. La zona puede presentarse en un sujeto que tuvo varicela en el pasado. Los dolores ocasionados por esta enfermedad dérmica son espontáneos y tienen el efecto de una quemadura. Véase problemas en la piel, agregando que la persona afectada siente actualmente mucho enfado ante una situación o una persona determinada. Tiene la impresión de tener que arrastrarse o de no poder vivir la vida que desea. Siente una profunda amargura. Lo que sucede la quema, pero sus miedos le impiden hacerle frente.

Su cuerpo le envía un mensaje de urgencia porque su sistema nervioso está cada vez más afectado por su forma de vivir esta situación. Un buen ejercicio de perdón sería lo apropiado, como se sugiere al final de este libro.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE

ZUMBIDOS DE OÍDOS (ver OREJAS - ZUMBIDOS DE OÍDOS)

ZURDO

Un **zurdo**, en general, así se llama porque usa más su mano y su brazo **izquierdos** que su mano y brazo derechos, en actividades tales como el escribir, tocar música, hacer deporte, etc. Antaño, en nuestra educación, se daba gran importancia al hecho de ser diestro, lo cual se traducía por el hecho de que ser diestro era "ser correcto" y ser **zurdo** significaba "no ser correcto". Incluso la expresión "ser zurdo" en Francés puede a veces significar "ser **torpe**". Actualmente, estamos pasando de la era de los Piscis a la era de Acuario, es decir que pasamos del lado racional a nuestro lado más intuitivo y creativo. Está comprobado que impedir que un niño sea **zurdo** cuando es una tendencia natural, puede llevarle a tener tics, torpeza, trastornos afectivos, dificultad en hablar o en leer, hacerle desarrollar sentimientos de culpabilidad e inferioridad. Si viví sentimientos de este tipo porque me obligaron a ser diestro, convendría que haga la paz hacía mí - mismo concediéndome comprensión y aceptación en lo que viví. Ya que el lado **izquierdo** representa el lado afectivo, intuitivo, la sensibilidad, o sea el lado "femenino" de mi ser, si soy **zurdo**, que sea hombre o mujer, mi lado creativo está muy desarrollado, tengo una facilidad particular para aprender música, canto, o sea toda forma de arte. Esto en mí es innato. El **zurdo** puede también tener una personalidad más introvertida, reservada mientras que el diestro tiene tendencia a ser más extravertido y a ir hacia los demás. Sólo he de aceptar mi potencial creativo y sacar provecho de mi gran sensibilidad para que todo se manifieste con plenitud. En cualquier caso, me acepto tal como soy sabiendo que tengo fuerzas particulares que hacen de mí una persona única.

IR AL PRINCIPIO IR AL ÍNDICE